

จิตที่พ้นจากทุกข์

จิตที่พ้นจากทุกข์



จิตที่พ้นจากทุกข์

จิตที่พ้นจากทุกข์

พิมพ์ครั้งที่ ๑	:	พ.ศ. ๒๕๕๒	จำนวน	๕,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	:	เมษายน ๒๕๕๓	จำนวน	๒,๕๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	:	มกราคม ๒๕๕๔	จำนวน	๑๐,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	:	เมษายน ๒๕๕๔	จำนวน	๔,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	:	กรกฎาคม ๒๕๕๔	จำนวน	๗,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖	:	กันยายน ๒๕๕๔	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๗	:	มีนาคม ๒๕๕๕	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๘	:	กรกฎาคม ๒๕๕๕	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๙	:	ตุลาคม ๒๕๕๕	จำนวน	๓,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐	:	พฤศจิกายน ๒๕๕๕	จำนวน	๑,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๑	:	พฤษภาคม ๒๕๕๖	จำนวน	๑,๐๐๐	เล่ม

ISBN : 978-616-90015-6-0

พิมพ์ที่ : ปาปิรุส พับลิเคชั่น โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๘๗-๒๔๙๒

ถ้าท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
กรุณาติดต่อขออนุญาตพิมพ์หนังสือที่
loongweedbook@gmail.com

เว็บไซต์คุณลุงหวีด บัวเผื่อน : www.loongweed.com

คำชี้แจง

เนื่องจากคณะผู้จัดทำต้นฉบับ มีดำริจัดพิมพ์หนังสือ "จิตที่พ้นจากทุกข์" เพิ่มขึ้นหลังจากการพิมพ์ครั้งที่ ๒ ซึ่งในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ผู้จัดทำได้มีการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาบางส่วนในหนังสือ เพื่อให้หนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น สมดังเจตนารมณ์ที่คุณลุงหวีด บัวเผื่อน ได้สั่งเสียไว้ก่อนที่จะละสังขารไป

จึงได้เรียนชี้แจงมา ณ โอกาสนี้

หมายเหตุ : คุณลุงหวีด บัวเผื่อน ได้ละสังขารแล้วเมื่อวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๓

ผู้จัดทำต้นฉบับ
ธันวาคม ๒๕๕๓

คำปรารภ

การเขียนหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนไม่มีเจตนาที่จะเขียนเพื่ออวดภูมิรู้หรืออวดภูมิธรรมแต่อย่างใดเลย เพราะผู้เขียนทราบดีว่า ปัจจุบันมีหนังสือธรรมะของพ่อแม่ครูอาจารย์ซึ่งได้เรียบเรียงไว้อย่างดีเยี่ยมและมีอยู่จำนวนมากพออยู่แล้ว แต่จุดมุ่งหมายที่แท้จริงนั้นก็คือ เพื่อต้องการให้ลูกหลานรุ่นหลังๆ ได้รู้และเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ใช่จะปฏิบัติได้เฉพาะนักบวชเท่านั้น แม้แต่ฆราวาสหญิงหรือชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ หรือแม้แต่คนพิการทางกายก็ปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน และมีผลไม่แตกต่างกันเลย เพราะต่างมีจิตและกิเลสเหมือนๆ กัน จึงมีสิทธิที่จะรู้ธรรมเห็นธรรมได้เท่ากัน ส่วนเรื่องที่กล่าวกันว่า ฆราวาสเมื่อปฏิบัติจนถึงที่สุดแล้วจะต้องตายภายใน ๗ วัน ขอเรียนว่าไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด เพราะสมมติก็คือสมมติ ไม่สามารถที่จะไปกำหนดสิ่งที่เป็นวิมุติได้ เนื่องจากเป็นคนละมิติกัน นิพพานหรือจิตนั้นอยู่นอกเหตุเหนือผล ไม่สามารถที่จะเอาเหตุผลทางสมมติมาลบทำลายธรรมอันบริสุทธิ์นี้ได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ใช่เพชฌฆาตที่จะมาประหัตประหารผู้ประพฤติธรรมจนถึงที่สุดแล้ว

หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงมีประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อยสำหรับนักปฏิบัติรุ่นหลังๆ ที่ปรารถนาจะดำเนินตามรอยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและอรหันตสาวกทั้งหลาย

ขออุทิศส่วนกุศลผลบุญนี้ให้กับบิดามารดา ผู้มีพระคุณและครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่เคยมีเมตตาธรรมต่อข้าพเจ้ามา ณ ที่นี้

หวีด บัวเผื่อน
จ.จันทบุรี

สารบัญ

จิตที่พ้นจากทุกข์ ๗

- ❖ ขั้นตอนการปฏิบัติธรรม ๗
- ❖ เริ่มต้นจากการมีสติสัมปชัญญะ ๙
- ❖ ติดในความว่าง ๒ ปีเต็ม ๑๓
- ❖ เข้าสู่วิปัสสนากรรมฐานพิจารณากาย ๑๗
- ❖ พิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๒๑
- ❖ ขันธ์ ๕ ไม่ใช่เรา แล้วเราคืออะไร? ๒๕
- ❖ ปล่อยธาตุรู้ ๒๗

ปัจจุบันธรรม ๓๓

บทสรุป ๑๐๑

“

จิตเป็นธรรมธาตุซึ่งบริสุทธิ์ผุดผ่อง
มาแต่ไหนแต่ไร
ไม่มีอะไรในสมมติที่จะเจือปน
จิตดวงนี้ได้เลย

”

จิตที่พ้นจากทุกข์

ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมของข้าพเจ้า

สติเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติกรรมฐานหรือการแสวงหาความสงบ เพราะจิตที่จะสงบได้นั้นจะต้องมีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวไว้เป็นหลักของใจ จึงจำเป็นที่จะต้องมีสติระลึกรู้อยู่กับคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อันมีพุทโธ ธัมโม สังโฆ หรืออานาปานสติเป็นต้น การปฏิบัติสมถะกรรมฐานนั้นมีมากมายดังที่ทราบกันอยู่แล้วขึ้นอยู่กับจริตนิสัยของแต่ละคนว่า คำบริกรรมบทใดที่จะทำให้จิตใจของเรามีความสงบร่มเย็นลงได้ ก็ใช้คำบริกรรมบทนั้นๆ เป็นการงานของจิต โดยมีสติสัมปชัญญะเป็นผู้ดูแลรักษาให้จิตทำงานอยู่เพียงจุดเดียวเท่านั้น สติที่ระลึกรู้อยู่กับคำบริกรรมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง **เมื่อมีสติสัมปชัญญะเป็นผู้ควบคุมอยู่เช่นนี้ จิตใจก็จะไม่ไหลไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อจิตไม่ไหลไปตามอารมณ์เหล่านี้**

จิตก็จะนิ่งอยู่กับความสงบสุข เพลิดเพลินอยู่ในความว่าง สติจะเริ่มมีกำลังมากขึ้นเป็นลำดับ จิตใจเริ่มได้รับรู้แล้วว่า **ความสุขที่แท้จริงนั้นมีอยู่แล้วภายในจิตของเราเองเป็นหลักใหญ่ โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่น** นั่นหมายถึงจิตใจที่รู้จักอิ่มพอในสิ่งที่มีอยู่ ปล่อยวางในสิ่งที่ต้องการ ไม่ทะเยอทะยานในสิ่งที่เอื้อมไม่ถึง เป็นจิตที่สงบร่มเย็นเป็นปกติอยู่ตลอดเวลา เพราะมีสติสัมปชัญญะคอยดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด จึงเป็นสัมมาสติที่ดำรงอยู่อย่างถูกต้องมั่นคง สามารถควบคุมจิตใจไม่ให้ยึดติดในสิ่งที่พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง สุขทุกข์ไปตามอารมณ์ที่ผันผวนอยู่ตลอดเวลา โดยมีสังขารความคิดเป็นเหตุ มีกิเลสคือ ความโลภ โกรธ หลง เป็นผู้สั่งการ เป็นวัฏจักรหมุนเวียนเปลี่ยนไป เป็นภพชาติ เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด อยู่อย่างนี้ไม่มีวันจบสิ้นลงได้ ทุกข์ระทมอย่างแสนสาหัสในชาติที่สุดแสนกันดารนั้น

จึงจำเป็นต้องมีการปฏิบัติด้วยการมี**สติสัมปชัญญะเพื่อรักษาจิตใจของตนให้เป็นปกติสุข** โดยมีทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อปลดปล่อยจิตใจอันเป็นสิ่งที่ไม่ตายนี้ ให้พ้นไปจากวัฏฏะวนให้จงได้ ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงสนใจธรรมะมาโดยตลอด แต่ปฏิบัติจริงๆ เมื่อปี ๒๕๒๙ โดยมีพระอาจารย์ ๒ รูป ท่านให้ความเมตตาแนะนำสั่งสอนข้าพเจ้าตลอดมา จึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกๆ องค์มา ณ โอกาสนี้ด้วยที่ท่านเมตตาข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก



เริ่มต้นจาก การมีสติสัมปชัญญะ

การปฏิบัติเริ่มจากการมีสติสัมปชัญญะหรือการรู้ตัวทั่วพร้อมมาโดยตลอด ถึงเราจะนั่งสมาธิมาเป็นเวลาหลายชั่วโมงก็ตาม เมื่อออกมาจากการภาวนาแล้วจะต้องมี**สติสัมปชัญญะคุ้มครองจิตใจของตนอยู่ตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ให้ปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อเผลอสติ (การลืมตัว) ก็พยายามทำความรู้สึกหรือรู้ตัวทั่วพร้อมกันใหม่** เป็นอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา โดยมีความเพียรเป็นหลักไม่ท้อถอยอ่อนแอ ไม่ไหลไปตามอารมณ์เหมือนแต่ก่อนนี้ แม้เริ่มแรกจะประคองสติไม่ได้มากเท่าที่ควรเพราะความหลงลืม แต่ก็ไม่เกินความพยายามของเรา โดยอาศัยความมุ่งมั่นและความพยายามที่จะปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นให้จงได้ แม้ในตอนแรกจะมีสติได้เพียงหนึ่งหรือสองนาทีเท่านั้นก็ตาม แต่เหมือนเป็นสิ่งท้าทายให้ข้าพเจ้ามีมานะพยายามที่จะเอาชนะใจของตนเอง

ให้ได้ เมื่อมีความตั้งใจดังนี้ จึงสามารถครองสติไว้ได้ยาวนานขึ้น จากนาที เป็นสองสามนาที เป็นสิบนาที เป็นครึ่งชั่วโมง เป็นชั่วโมง เป็นวันโดยใช้เวลาไม่นานปีนัก ทั้งนี้ได้ตั้งปฏิญาณไว้กับตนเองว่า ถ้าเรายังมีชีวิตอยู่ก็ควรจะต้องมีสติอยู่ด้วย แต่ถ้าขาดจากสติสัมปชัญญะเสียแล้ว ก็ขออย่าได้มีชีวิตอยู่ต่อไปอีกเลย

ข้าพเจ้าคาดคั้นตนเองว่าอย่าอยู่อย่างประมาท ถ้าเราเอาชนะตนเองไม่ได้แล้วจะเอาชนะสิ่งอื่นๆ ได้อย่างไร แค่บังคับให้มีสติอยู่ยังทำไม่ได้ ก็ให้มันตายไปเถอะ ในชาตินี้ เราก็เดินอยู่บนทางที่แสนกันดารอยู่แล้ว ชาติหน้าก็อย่าได้ตกต่ำไปกว่านี้เลย เราจะสร้างทาน ศีล ภาวนา ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติไว้ให้ได้ **คนเราถ้าอยู่อย่างขาดสติสัมปชัญญะแล้วก็เหมือนกับเรือที่ขาดหางเสือ เหมือนปลาที่ตายไปแล้ว ไม่สามารถที่จะแหวกว่ายทวนกระแสน้ำฉันใด การขาดสติสัมปชัญญะของเราก็เป็นเช่นนั้น**

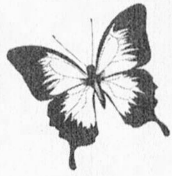
ข้าพเจ้าคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ จึงทำให้มีความพยายามมากขึ้น คอยควบคุมให้มีสติคุ้มครองจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ให้จิตเป็นปกติ คือ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกเป็นทาสแห่งอารมณ์ดีหรือชั่วทั้งหลาย พยายามไม่พูดในจิต ไม่คิดในใจ เมื่อตาเห็นรูปให้สักแต่ว่าเห็น เช่น เห็นป้ายโฆษณาก็ไม่อ่านในใจ มีสติอยู่กับสมาธิ ให้จิตเป็นอุเบกขา วางเฉยอยู่อย่างเบาๆ ไม่เดือดร้อนในสิ่งที่มากระทบใดๆ ทั้งสิ้น

วันหนึ่งๆ ไม่ว่าจะทำสิ่งใดก็ให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา หากเผลอตัวไหลไปตามอารมณ์นั้นๆ เมื่อรู้ตัวก็หยุดคิด หยุดปรุงแต่ง หยุดแสวงหา ให้จิตใจอยู่อย่างสบาย ไม่กังวล หยุดโกรธ หยุดโลภ หยุดปรารถนา ในขณะที่ยังมีสติอยู่นั้นความสงบสุขค่อยๆ ซึมซับเข้ามาสู่จิตใจขณะที่ใช้ชีวิตประจำวันอยู่ นี่คือผลของการปฏิบัติในปี ๒๕๒๙









“

เราทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะทำทาน
รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา
ความดีทั้งหลายทั้งปวง การฟังธรรม
ก็เพื่อ **รู้**
ตัวนี้ตัวเดียวเท่านั้น

”



ติดใน
ความว่าง ๒ ปีเต็ม

การปฏิบัติเป็นไปอย่างต่อเนื่องหลายเดือน ในที่สุดจิตของข้าพเจ้าก็เป็นสมาธิขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ ภายในจิตใจไม่มีสังขารความคิดหรืออารมณ์ดีชั่วใดๆ มาก่อกวนเลย ถ้ามีบ้างก็เพียงสักแต่ว่าเท่านั้น แตกต่างจากก่อนหน้านี้ที่ไม่เคยมีสติมาก่อน จิตใจจึงไม่เคยพบกับความสงบเลยแม้แต่น้อย ไม่เคยรู้ว่าความสงบนั้นเป็นอย่างไร จึงเป็นเรื่องที่น่าแปลกประหลาดมากว่า จิตเป็นสมาธิได้ขนาดนี้เชียวหรือ บางครั้งจะคิดเรื่องการงานบ้าง แต่จิตกลับนิ่งเฉยเสีย ไม่ออกทำงานเลย ติดว่างอยู่อย่างนั้น ถึงกับต้องบังคับให้จิตออกมาคิดเรื่องอื่นๆ บ้าง ไม่เช่นนั้นจิตจะหยุดนิ่งเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา นี่คือการติดสมาธิ ซึ่งขณะนั้นข้าพเจ้าเข้าใจว่าถูกต้องที่สุดแล้ว จึงนอนใจ ทำให้ติดความว่างอยู่ถึง ๒ ปีเต็มๆ นี่คือความจริงที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติในขณะนั้น อย่างไรก็ดี

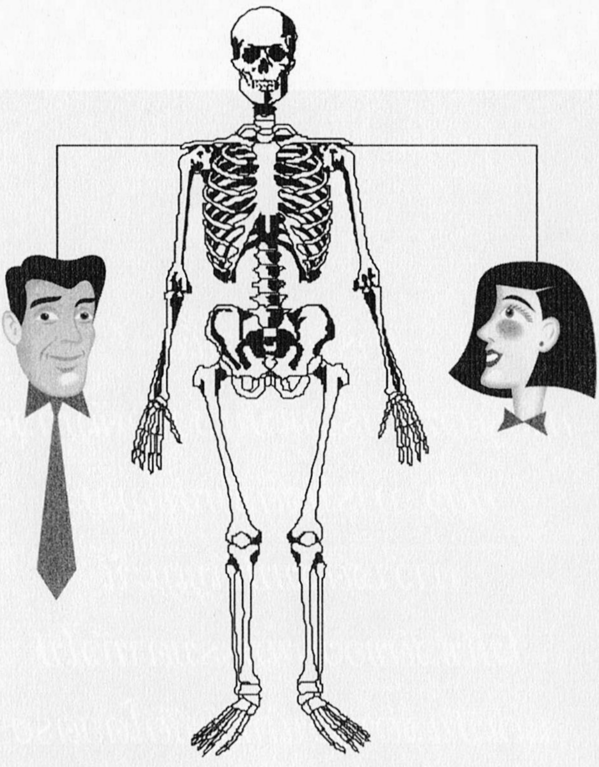
การปฏิบัติให้จิตเป็นสมาธินั้นเป็นทางเดินเบื้องต้นที่ถูกต้อง ท่านให้ชื่อว่า**สมถะกรรมฐาน** เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติ

การปฏิบัติต้องมีความเพียรเป็นหลัก ทุ่มเทกันด้วยชีวิตจิตใจไม่ท้อถอย จิตปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นข้าศึกต่อการปฏิบัติ โดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน การทำการงานก็เป็นไปโดยปกติไม่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติแต่อย่างใด พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนให้เราเกียจคร้าน ฉะนั้นเราจึงต้องมีความเพียรทั้งทางโลกและทางธรรม เมื่อปฏิบัติดังนี้แล้ว วันหนึ่งจิตจะเป็นสมาธิขึ้นมาอย่างอัศจรรย์โดยที่คิดไม่ถึงเลย จิตจะเกิดความชุ่มชื่นสงบเย็นพร้อมด้วยความภาคภูมิใจและความปิติสุขอย่างบอกไม่ถูก นี่คือผลแห่งการปฏิบัติเมื่อต้นปี ๒๕๓๑

“

การภาวนานั้น
การรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะ
คำว่าสติสัมปชัญญะนี้
ไม่ใช่สติของคนธรรมดาทั่วไป
แต่เป็นสติของนักปฏิบัติโดยตรง
สติ คือ ตัวระลึก
สัมปชัญญะ คือ การรู้ตัว

”



"พิจารณากายให้มันชัด เมื่อเข้าใจชัด
มันจะปล่อยวางกายไปเองโดยอัตโนมัติ
เราไม่ต้องไปปล่อยเลย
เมื่อเข้าใจเรื่องกายชัดเจน
มันจะไม่พิจารณากายอีกแล้ว
เหมือนเรากินข้าวอิ่มแล้ว เราไม่กินซ้ำอีก"

เข้าสู่วิปัสสนากรรมฐาน
พิจารณากาย

จากนั้นจึงก้าวเข้าสู่**วิปัสสนากรรมฐาน คือ การพิจารณากายที่ยาววาหนาคืบนี้ เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่า กายนี้เป็นเราจริงหรือไม่ พิจารณาตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น** แม้ว่าการบังคับจิตให้ออกมาพิจารณานี้เป็นสิ่งที่ไม่สะดวกนัก เพราะจิตที่ติดอยู่ในสมาธิจะเพลินอยู่ในสมาธิ ยากจะออกมาพิจารณา จึงต้องบังคับจิตให้ออกมาทำงานทางด้านปัญญาบ้าง โดยต้องฝืนและบังคับซึ่งก็ไม่เป็นผลนักในตอนแรก แต่ก็จำเป็นต้องออกมาพิจารณาดังที่กล่าวมาแล้ว โดยพิจารณา**ผม** ดูว่าเป็นของเราจริงหรือไม่ เราลองเอากรรไกรตัดผมของเราทิ้งไปเล็กน้อยแล้วลองพิจารณาดูก็ไม่แตกต่างจากขนของสัตว์ทั่วไป แล้วเราจะยังว่าเป็นผมของเราได้อย่างไรกัน เส้น**ขน**ตามร่างกายนี้ก็เช่นเดียวกัน จะเห็นว่าเป็นของเราได้อย่างไร **เล็บ**ที่ติดอยู่ที่ปลายนิ้วทั้งสิบ เมื่อเอากรรไกรตัดออกมาวางไว้กับพื้น ก็พิจารณาเช่นเดียวกับผมขนนั่นเอง

พิจารณาวนเวียนไปวนเวียนมา ก็ไม่เห็นว่ามันจะเป็นเราไปได้ **ฟัน**เมื่ออยู่ในปากก็มองดูสวยงามดี แต่ถ้าถอนออกมาแล้วเราจะรู้สึกขยะแขยง สิ่งนี้จะถือว่าเป็นเรามันไม่ถนัดนัก **หนัง** อันคนเรานี้ไม่ว่าหญิงหรือชายที่ว่าสวยงาม แม้จะเป็นดารา นางสาวไทย หรือนางงามจักรวาลก็ตาม ถ้าหากว่าไม่มีหนังบางๆ มาปกปิดเอาไว้ เราลองพิจารณาดูว่าจะมีความสวยความงามหรือไม่ หากเราลอกหนังที่ปิดบังอยู่นี้ออกมาเพื่อเปิดเผยความจริง เหมือนเราลอกหนังเป็ดหนังไก่หรือหนังกบก็คงจะเห็นเนื้อแดงๆ เลือดไหลซึม ไม่แตกต่างอะไรกับพวกซากศพ ผีเปรต

ร่างกายนี้มันไม่ได้มีการหมายตัวมัน แต่เราไปหมายว่าเป็นแขน เป็นขา เป็นตา เป็นร่างกายของเรา **ร่างกายนี้แท้จริงเกิดจากการรวมตัวกันของธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม และไฟ เท่านั้น มีความเปลี่ยนแปลง แปรปรวน เสื่อมสภาพไปอยู่ตลอดเวลา และจะแตกสลายกลับไปสู่ธาตุทั้ง ๔ ไปในวันใดวันหนึ่ง**

ธาตุดิน ก็คือส่วนของแข็งที่เป็นอวัยวะต่างๆ เช่น ขน ผม เล็บ ฟัน กระดูก เป็นต้น

ธาตุน้ำ ก็คือส่วนของเหลว เช่น น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำตา น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำไขข้อ น้ำย่อย

ธาตุลม ก็คือลมหายใจเข้าออก ลมที่วิ่งอยู่ภายในร่างกาย

ธาตุไฟได้แก่ ความร้อนภายในกาย ไฟเผาผลาญอาหาร

ทุกชิ้นส่วนทุกอวัยวะล้วนเต็มไปด้วยเชื้อโรค เป็นแหล่งของเชื้อโรคอย่างดี มีความเป็นปฏิกูลสกปรก ต้องชำระล้างทำความสะอาดอยู่เสมอ **สิ่งเหล่านี้ล้วนไม่หมายตัวเอง คือไม่รู้ตัวเอง ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอะไร แต่มีความยึดมั่นถือมั่นในจิตที่ไปยึดร่างกาย ยึดอวัยวะต่างๆ ในร่างกายว่า เป็นเรา เป็นของเรา** ให้พิจารณาเห็นความจริงว่า **กายคือกาย จิตคือจิต ไม่ใช่อันเดียวกัน** แต่เป็นความไม่รู้ของจิตเองที่ไม่รู้ความจริง แล้วก็ไปยึดถือร่างกายว่าเป็นเรา

เมื่อเห็นดังนี้ก็ยากที่เราจะเหมาว่ากายนี้เป็นเรา **พิจารณาไปนานขึ้นๆ จิตใจจะค่อยๆ เห็นตามความเป็นจริง** สิ่งเหล่านี้ ข้าพเจ้าพิจาณาจนนับครั้งไม่ถ้วน จนบางครั้งจิตเห็นคนที่เดินไปเดินมานี้เป็นกระดูกที่ไม่มีเนื้อหนังหุ้มอยู่(เห็นในจิต) เห็นเพียงกระดูกเปล่าๆ ที่เดินไปเดินมา ร่างกายที่เห็นว่าเป็นเรา เวลามีชีวิตอยู่มักมีเวทนาบีบคั้นตลอดเวลา แต่เมื่อจิตออกจากร่างกาย เวลาเอาไปเผาไฟกลับไม่มีเวทนาร้องโอดครวญเลย ฉะนั้นจึงสรุปได้ว่า**จิตกับกายเป็นคนละส่วนกัน ไม่ปะปนกัน กายเป็นเพียงที่อาศัยชั่วคราวของจิตเท่านั้น** จิตก็เริ่มยอมรับตามความเป็นจริงมากขึ้นเรื่อยๆ นี่คือ การพิจารณากายของข้าพเจ้าโดยสรุปย่อๆ เพราะการพิจารณากายนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ไม่มีประมาณ จึงเป็นการยากที่จะเขียนให้สมบูรณ์ในหน้ากระดาษเพียงเล็กน้อยนี้ เพราะถ้าจะเขียนกันจริงๆ แล้ว ก็ไม่รู้จะต้องเขียนกันอีกกี่ยกกี่หน้ากระดาษ จึงต้องขอยุติเพียงนี้

“

คำว่าวางขันธ์ ๕ นี้ต้องเข้าใจว่า
ขันธ์ ๕ ทั้งหมดมันยังอยู่นะ
ทั้งรูปก็ยังอยู่ ทั้งเวทนาก็ยังอยู่
สัญญาก็ยังอยู่ สังขารก็ยังอยู่
วิญญาณก็ยังอยู่ แต่ว่ายังอยู่นั้นน่ะ
อยู่แบบเราปล่อยวาง
อยู่แบบปล่อย ก็คือ รู้เข้าใจว่า
ไม่มีเราเป็นเจ้าของ

”



พิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ส่วนเรื่องของเวทนานั้นข้าพเจ้าติดอยู่นานมาก สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสไว้ว่า **แม้แต่เวทนาก็ไม่ใช่เรา** ข้าพเจ้ามาพิจารณาดูอย่างไรๆ จิตก็ไม่ยอมรับ เนื่องจากเวลาทำสมาธิความปวดความเมื่อยที่เกิดขึ้น เราเป็นผู้ปวดเมื่อยทุกครั้งไป ไม่สามารถแยกเราออกมาจากเวทนาได้ เพราะความรู้สึกในขณะนั้น เวทนาเป็นเรา เราเป็นเวทนา รู้สึกว่าเป็นเนื้อเดียวกันหมด แต่ต่อมาวันหนึ่งขณะที่จิตกำลังสงสัยอยู่ พิจารณาใคร่ครวญวกไปเวียนมาอยู่หลายรอบ เพื่อหาความจริงว่าเวทนาเป็นเราหรือไม่

ขณะนั้นเอง คล้ายกับเกิดนิมิตขึ้นในจิต เห็นเวทนาได้ลอยออกจากจิตของข้าพเจ้าอย่างน่าอัศจรรย์ยิ่ง เวทนานี้ขาดออกจากจิตโดยสิ้นเชิง รู้สึกชัดเจนมาก เหมือนเราเอามีดไปฟันต้นกล้วยขาดกระเด็นออกจากกัน **เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา เวทนานั้น**

ก็ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นเวทนา เพราะเวทนา ไม่มีชีวิต ไม่มีจิตใจ เวทนาจึงเป็นเพียงขันธ์ๆ หนึ่ง ปรากฏขึ้นมา **เป็นคนละส่วนกันกับธาตุรู้หรือจิต** หรือกล่าวได้ว่าอาการนั้นมันไม่ใช่อาการของเจ็บ แต่มันเป็นอาการของสิ่งหนึ่ง **คำว่าเจ็บ เราไปใส่ชื่อให้เค้าเองว่ามันเจ็บ** จริงๆ เค้าก็เป็นของเค้าอย่างนั้นแหละ ความเจ็บความปวดมันเป็นของมันอย่างนั้นเอง

หากเราไม่เอามาเป็นเราซะอย่างเดียว เวทนาก็ไม่ใช่เรา คือไม่ใช่ความรู้สึก ไม่ใช่ธาตุรู้หรือจิต เหมือนเรานั่งดูหนัง เวทนาเหมือนหนังที่เรานั่งดู **ธาตุรู้หรือจิตเป็นผู้รู้เป็นผู้เห็นเฉยๆ แต่ไม่ใช่เป็นผู้เจ็บ** จิตไม่ใช่ผู้เจ็บ เมื่อจิตไม่ใช่ผู้เจ็บ มันก็เลยไม่เจ็บเอาเจ็บมาจากไหน เราไปบอกเองว่ามันเจ็บ ไปให้สัญญาจำได้ว่าเวลานี้เราเจ็บ **จริงๆ แล้วเราไม่ได้เจ็บเลย** แต่อาการมันเป็นอย่างนั้นเหมือนว่าเราเป็นกระจก ธาตุรู้หรือจิตนี้เป็นกระจก เวลาเวทนาเกิดขึ้น กระจกกับเวทนามันคนละอัน มันไม่เกี่ยวกับกระจกเลย ฉะนั้นผู้เห็น คือเราหรือกระจกจะไปเจ็บได้อย่างไร **ธาตุรู้หรือจิตเป็นเพียงผู้เห็น แต่ไม่ใช่ผู้เจ็บ**

หากจะเปรียบเวทนาเหมือนเม็ดพริกขี้หนู เม็ดพริกขี้หนูไม่รู้เลยว่าตัวเองเผ็ด เพราะไม่มีชีวิตไม่มีจิตใจ และไม่มีเจตนาที่จะทำให้ใครเผ็ด เปรียบเหมือนความเจ็บความปวด ที่ไม่มีชีวิตจิตใจเช่นเดียวกัน จึงไม่สามารถทำให้ใครเจ็บปวดได้ แล้วอะไรเป็นผู้เจ็บปวด ในเมื่อเวทนาความเจ็บ เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก ไม่มีความรู้สึกว่าตนเองเจ็บปวดเลย ทั้งยังไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่

แล้วก็ดับไป ไม่มีแก่นสารใดๆ ทั้งสิ้น เป็นเพียงสิ่งเกิดๆ ดับๆ เท่านั้น ส่วนธาตุรู้หรือจิตก็เป็นผู้รู้เฉยๆ หากไม่เข้าใจความจริงนี้ ความเจ็บความปวดนั้นก็จะเป็นเรา คือเราเจ็บ โดยไม่สามารถแยกจากกันได้ แต่หากเข้าใจความจริงนี้แล้ว **เนื้อ หนัง เอ็น กระดูกก็เป็นความจริงอันหนึ่ง อาการเจ็บก็เป็นเพียงอาการและความจริงอันหนึ่ง และธาตุรู้หรือจิตก็เป็นผู้รู้ซึ่งเป็นความจริงอีกอันหนึ่งเช่นกัน ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นว่าความเจ็บความปวดเป็นเราเป็นของเรา**แต่อย่างใด

เรื่องของสัญญา การจำได้หมายรู้ก็ไม่แตกต่างจากเวทนา เพราะ**สัญญาก็เป็นสิ่งถูกรู้ ไม่มีชีวิตไม่มีจิตใจเหมือนกัน** เป็นของตาย คือ เกิดๆ ดับๆ ด้วยกันทั้งสิ้น มีความจริงของตนเป็นเช่นนี้ แล้วจะไปยึดมั่นถือมั่นอะไรกัน วันนี้ยังจำได้ดี พอวันรุ่งขึ้นก็ลืมเสียแล้ว สิ่งที่ติดตาติดใจ ก็คงจำได้นานหน่อยถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ติดใจก็ดับเร็ว ลืมเร็ว ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน มีการผันแปรอยู่เสมอ ดังนั้น สัญญาจึงไม่ใช่เราเหมือนกับเวทนานั่นเอง

ส่วนเรื่องของสังขาร ความคิดความปรุงแต่ง ก็เป็นอาการและความจริงของตนอีกอันหนึ่งเช่นกัน คือคิดแล้วดับไป ปรุงแล้วดับไป บางครั้งไม่ได้ตั้งใจคิดแต่ความคิดก็ลอยขึ้นมาเอง บางครั้งไม่มีเจตนาที่จะว่ากล่าวใคร แต่ความคิดก็เกิดขึ้นมาให้เราเป็นทุกข์จนได้ เช่น บางครั้งคิดไปตำหนิครูบาอาจารย์อย่างรุนแรง แม้จะบังคับไม่ให้คิด แต่ก็ไม่สามารถเอาชนะสังขารการปรุงแต่งนี้ได้ ทั้งๆ ที่กลัวบาป กลัวตกนรก เพราะไปว่ากล่าวครูบาอาจารย์

โดยที่ท่านไม่ได้ผิดอะไร ยิ่งบังคับก็ดูเหมือนยิ่งยุให้ความคิดเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นทวีคูณ ทุกข์ทรมานแสนสาหัสสำหรับข้าพเจ้า ในที่สุดข้าพเจ้าได้นำปัญหานี้ไปถามครูบาอาจารย์ ซึ่งท่านได้แก้ปัญหาให้กับข้าพเจ้าได้เป็นอย่างดี โดยตอบว่า "ไม่เป็นไรหรอกโยม เพียงแต่โยมอย่าไปคิดว่าสังขารความคิดเป็นโยมก็แล้วกัน" ความรู้สึกของข้าพเจ้าในขณะนั้นเหมือนยกภูเขาออกจากอกโล่งไปหมด เข้าใจได้ในทันทีว่า**สังขารความคิดมีอาการและความจริงเช่นนี้ บังคับไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งถูกรู้ เป็นคนละอันกับจิต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นไตรลักษณ์อยู่อย่างนั้น**

ท้ายสุดสำหรับเรื่องของวิญญาณ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน เช่น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้รับการสัมผัส ใจสัมผัสอารมณ์ เมื่อมีการกระทบกันทางอายตนะทั้ง ๖ ดังกล่าวข้างต้น **อาการของวิญญาณก็จะรับทราบการกระทบนั้นเป็นครั้งๆ เป็นเรื่องๆ ไป กระทบครั้งหนึ่งรับทราบครั้งหนึ่งแล้วก็ดับไป รับทราบแล้วดับ รับทราบแล้วดับ ไม่ใช่ธาตุรู้หรือจิต** เป็นเพียงสิ่งถูกรู้เช่นเดียวกัน

จึงสรุปได้ว่า **ขันธ์ ๔ ทั้งหมด มิใช่เรา มิใช่ของเรา เป็นเพียงอาการของจิต มีธรรมชาติเป็นไตรลักษณ์** ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นเพียงสิ่งถูกรู้ และเราเป็นผู้รู้สิ่งเหล่านี้เท่านั้น

ขันธ์ ๕
ไม่ใช่เรา แล้วเราคืออะไร?

ข้าพเจ้าเริ่มเข้าใจเรื่องของขันธ์ ๕ ว่าไม่ใช่ตัวของเรา **"แล้วเราคืออะไรล่ะ"** เมื่อมีคำถามดังนี้ จิตก็เริ่มสงสัยและค้นหาความจริง ข้าพเจ้ามาค้นหาและค้นคว้าอยู่นานทีเดียว ในที่สุดก็ได้ถามครูบาอาจารย์ในขณะนั้น อาจารย์ได้ตอบว่า **เราคือความรู้สึกหรือธาตุรู้** ธาตุรู้นี้ไม่ใช่ความรู้ทั่วไปที่เราเรียนมาจากหนังสือ ไม่ใช่สิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สัมผัสด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น และสัมผัสด้วยกาย สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งถูกรู้ทั้งหมด จึงไม่ใช่ธาตุรู้ **ธาตุรู้นี้มีอยู่เพียงหนึ่งเดียวเท่านั้นในสามแดนโลกธาตุนี้** สิ่งอื่นๆ ทั้งหมดไม่ใช่ธาตุรู้ แม้แต่อารมณ์ที่สัมผัสได้ด้วยใจของเรานี้ ก็ยังไม่ใช่ธาตุรู้ แต่เป็นเพียงสิ่งถูกรู้เท่านั้น นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่เราจำเป็นจะต้องพิจารณาให้เห็นธาตุรู้นี้ให้ได้ เพราะธาตุรู้นี้แหละคือเรา ไม่ใช่รูป เวทนา สัญญา สังขาร หรือวิญญาณที่ก่อนหน้านี้เห็นว่าเป็นเรา

ธาตุรู้หรือจิตนี้ เราเกิดมานับอสงไขยไม่ถ้วน แต่กลับไม่เคยเห็นธาตุรู้ที่เป็นธรรมธาตุนี้มาก่อนเลย ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้ากล่าวไว้ว่า **"นกไม่เห็นฟ้า ปลาไม่เห็นน้ำ หนอนไม่เห็นอาจม"** เหมือนเราเหยียบแผ่นดินอยู่ทั้งแผ่นดิน แต่กลับไม่เคยเห็นแผ่นดินอันนี้เลย นี่คือความหลงอันหาประมาณไม่ได้ เราจึงเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย จนกระดูกกองทับถมกันสูงเท่าภูเขาทั้งลูก นี่คือ สิ่งที่ข้าพเจ้าเข้าใจในขณะนั้น จากนั้นมาข้าพเจ้าจึงพยายามอยู่กับธาตุรู้ ถึงแม้ในตอนแรกจะขาดๆ หายๆ อยู่ได้เพียงหนึ่งนาทีสองนาทีก็หายไป เมื่อได้สติก็พยายามดึงกลับมาอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลับ ในที่สุดด้วยความเพียรอย่างยิ่งของข้าพเจ้าทำให้สามารถอยู่กับผู้รู้ได้มากขึ้นเรื่อยๆ จนอยู่ได้ครบ ๑๐๐% และสามารถอยู่กับธาตุรู้ได้อย่างอัตโนมัติ



ปล่อยธาตุรู้

ข้าพเจ้าติดอยู่กับผู้รู้เป็นเวลาสองปีเต็มๆ ในที่สุดพระอาจารย์ท่านได้เทศน์โปรดให้ข้าพเจ้า**ปล่อยธาตุรู้**นี้ "โยมจะจับไว้ทำไมกัน ปล่อยไปเสียนะโยม ไม่มีสิ่งใดที่จะหนักเท่ารู้อีกแล้ว โยมจะจับไว้ทำไมกัน" ข้าพเจ้าก็ตอบอาจารย์ไปว่า "ผมปล่อยไม่เป็นหรอกครับอาจารย์ ปล่อยไม่ได้ ไม่รู้จะปล่อยอย่างไร" อาจารย์หยิบหนังสือขึ้น แล้วก็ปล่อยลงมา "ปล่อยอย่างนี้แหละโยม ปล่อยได้ไหม" ข้าพเจ้าไม่มีปัญญามากพอที่จะปล่อยธาตุรู้นี้ได้ มันจนปัญญาจริงๆ ทั้งๆ ที่ครูบาอาจารย์ได้ช่วยโปรดข้าพเจ้าอยู่หลายครั้งหลายหนด้วยกัน

ข้าพเจ้าปรารภกับตัวเองว่า "ธาตุรู้นี้เป็นชีวิตจิตใจแล้วเราจะปล่อยวางได้อย่างไร ปล่อยก็ตายน่ะสิ" พิจารณาวนเวียนอยู่อย่างนี้

หาทางออกไม่ได้เลย จิตกังวลอยู่กับจิต จะปล่อยก็ปล่อยไม่เป็น จะเอาไว้ก็รู้ว่ามันไม่ถูกต้อง รู้สึกว่าเป็นภาระรุงรัง น่ารำคาญมาก ทำไมเรายิ่งปฏิบัติยิ่งเกิดความทุกข์ จะนอนก็นอนไม่ค่อยหลับ เพราะกังวลอยู่กับการปล่อยธาตุรู้ พิจารณาวนเวียนเหมือนพายเรืออยู่ในอ่าง ข้าพเจ้าไปสำนักที่อาจารย์พักอยู่หลายครั้งทั้งที่ก่อนนี้ท่านมาโปรดถึงบ้าน (วัดเขากระแจะ) ไม่ต่ำกว่า ๗ ครั้งด้วยกัน แต่ข้าพเจ้าก็ไม่สามารถเข้าใจได้ จึงตามไปที่สำนักของท่านถึง ๓-๔ ครั้งด้วยกัน ในแต่ละครั้งที่ไปกราบท่าน ท่านเทศน์โปรดวันละ ๓ เวลา ล้วนแล้วแต่เทศน์เรื่องการปล่อยธาตุรู้นี้ทั้งสิ้น แต่ข้าพเจ้าเองไม่มีปัญญาพอก็เลยไม่สามารถปล่อยรู้ได้ ครั้งสุดท้ายไปกราบท่านเมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๖ ท่านได้เทศน์โปรดอยู่ ๓ วัน วันละ ๓ เวลา ข้าพเจ้าก็ยังไม่สามารถปล่อยรู้นี้ได้เหมือนครั้งที่ผ่านมา จนวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๓๖ เวลา ๔ โมงเย็น ซึ่งข้าพเจ้ากำลังเตรียมตัวกลับบ้าน โดยคิดอย่างน้อยเนื้อต่ำใจว่า ชาตินี้คงไม่มีวาสนาที่จะสามารถปล่อยรู้ได้ ทันใดนั้นอาจารย์ได้กล่าวขึ้นว่า *"โยมเวลามีสิ่งกระทบโยมก็ปล่อยรู้แล้วมาจับสิ่งที่มากระทบ แต่ในขณะที่ไม่มีสิ่งกระทบ โยมก็มาอยู่กับธาตุรู้อีก เอาอย่างนี้ได้มั้ยโยม เมื่อมีสิ่งกระทบ โยมก็ปล่อยทั้งสองอย่างไปเลย เวลานี้โยมเปรียบเหมือนหนอนคืบ เมื่อมาจับที่หัวก็ปล่อยหาง เมื่อจับหางก็ปล่อยหัว ให้โยมปล่อยทั้งสองอย่างไปเลยได้มั้ย"*

เท่านั้นเอง ข้าพเจ้าถึงกับตะลึง สะดุ้งขึ้นในใจและขณะเดียวกันนั้น ทั้งธาตุรู้และสิ่งถูกรู้เหมือนมีพลังหนึ่งมาสะบัดอย่างรุนแรง ธาตุรู้และสิ่งถูกรู้นั้นกระเด็นออกไปทันที และ**เกิดธาตุรู้อีกตัวหนึ่งซึ่งเป็นรู้ภายใน คือตัวที่มองธาตุรู้ตัวแรกและสิ่งถูกรู้ที่กระเด็นออกไป ปรากฏเป็นรู้ปัจจุบันขึ้นมาทันที เป็นธาตุรู้ที่ไม่ต้องประคอง ไม่ต้องจับ ไม่ต้องกำหนด ธาตุรู้นี้ไม่มีหาย ไม่มีเกิด ไม่มีดับ** ธาตุรู้ตัวใหม่นี้เป็นอิสระเสรี โดยที่ไม่มีเราเป็นเจ้าของเหมือนแต่ก่อน **เป็นธาตุรู้ที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นปัจจุบันธรรม เป็นกลางๆ ไม่มีที่อยู่ ไม่มีที่อาศัย ไม่กินเนื้อที่ ปราศจากการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดทั้งสิ้น** ปรากฏขึ้นอย่างชัดเจนมาก สมมติที่ฝังจมอยู่ในจิต คือ ธาตุรู้ตัวแรกนั้นดับไป ภพชาติทั้งหลายที่ติดแน่นอยู่ในจิตนานแสนนานได้ดับลงพร้อมกันในขณะนั้น อวิชชาดับไปโดยสิ้นเชิง ในสามแดนโลกธาตุนี้ไม่มีกิเลสที่จะก่อกวนอีกต่อไป **ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นกลับตัวเป็นธรรมพร้อมกันหมดทั้งภายในและภายนอก**

ความเป็นกลาง ความสะอาด ความบริสุทธิ์นั้น ก็หมายถึงจิตดวงนี้เอง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็คือ จิตดวงนี้ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ซึ่งก็คือ การเห็นจิตที่บริสุทธิ์ ณ ปัจจุบันนั่นเอง **จิตที่บริสุทธิ์จึงเป็นจิตที่อยู่นอกเหตุเหนือผล เหนือสมมติ เหนือบัญญัติ เหนือเกิด เหนือดับ เรียกว่า เป็นวิมุต หมดภาระ หมดสิ้นการงาน หมดคำพูด จึงหยุด แล้วปล่อยคำว่าหยุดลงเสียด้วย**

สมกับที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **“ไม่มีธรรมใดที่ไม่เป็นโมฆะ”** นั่นหมายความว่า สมมติทั้งหลายที่เคยติดแน่นในจิต เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสมมตินั้นแล้ว สมมติก็เป็นโมฆะหรือหมดความหมายไป



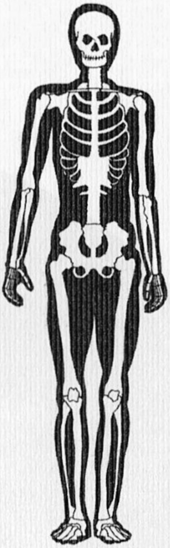
“

ความรู้กับผู้รู้คนละตัวกันนะ
รู้หมายถึงจิต
แต่ความรู้หมายถึงสิ่งที่เราเรียนมา
ถ้าแยกแยะอย่างนี้ได้
ก็เป็นอันว่าเข้าใจ คือผู้รู้มีอันเดียว
แต่ความรู้นี้มีไม่มีประมาณเลยนะ
เรียนกันไม่จบ

”



ตากระทบรูป
หูกระทบเสียง
จมูกกระทบกลิ่น
ลิ้นกระทบรส
กายกระทบสัมผัส
ใจรับธรรมารมณ์



อย่าทิ้งใจเรา
คอยดูแลว่าสิ่งใดจะมากระทบบ้าง
เมื่อกระทบแล้วมีอาการใดเกิดขึ้นบ้าง
ทั้งดีทั้งชั่ว
ให้เรารู้เราเห็นอยู่ตลอด

ปัจจุบันธรรม

คำว่า**ปัจจุบันธรรม** ถ้าเผื่อเราทำความเข้าใจตรงนั้นได้ เราก็จะเห็นความจริงที่เกิดขึ้นกับตา หู จมูก ลิ้น กายที่มันเกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ตาเห็นรูป รูปนั้นก็เป็นธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรสในขณะนั้นเดี๋ยวนั้น ก็ถือว่าเป็นธรรม**ในปัจจุบันธรรม เลยจากนั้นแม้แต่วินาทีเดียวก็เป็นสัญญาไป ไม่ใช่ความจริง ความจริงจะเกิดขึ้นเฉพาะ ขณะที่รู้ ขณะที่ได้สัมผัส** เช่น กายรับสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อะไรก็ตาม อันนั้นถือว่าเป็นปัจจุบัน สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้นเป็นความจริง(หมายถึง รู้จริง)

แต่ถ้าเผื่อเลยไปแม้แต่วินาทีเดียวสิ่งนั้นก็เป็นสัญญาไป คือเป็นความจำไป เป็นอดีตไป เพราะฉะนั้นอดีตเราไม่เอา ผ่านไปแล้ว ผ่านไปเลย เราดูของใหม่ เราเอาของใหม่ ไม่ว่าจะเป็นกายสัมผัส

ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส ใจรับธรรมารมณ์ คืออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น อันนี้เราเอาเฉพาะที่สัมผัสกับจิต **ถ้าหากว่าเราพอสังเกตได้อย่างนี้ เราก็สามารถฟังธรรมได้ตลอด ฟังธรรมของตัวเอง ธรรมแห่งธรรมชาติ ธรรมอันเป็นธรรมชาติ**

จริงๆ แล้ว พระพุทธเจ้าไม่ได้เอาสิ่งสร้างขึ้นหรือคิดขึ้นมาสอนพวกเรา ไม่ได้คิดขึ้นมาสอนเราเลย แต่เอาความจริงที่เกิดขึ้น เอาสัจธรรมที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันนั้นแหละมาเล่าให้เราฟัง หลวงปู่มั่นถึงบอกว่า ท่านฟังธรรมตลอด ๒๔ ชม. เพราะฉะนั้น หลวงปู่มั่นท่านจึงไม่มีปัญหาอะไร ไม่ได้สงสัยอะไร เพราะธรรมชาตินั้นเฉลยมาหมดแล้วในทุกๆ เรื่อง ในทุกๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นรูป หรือรส เป็นกลิ่น เป็นเสียงก็มาสัมผัส ณ ปัจจุบันนั้นทั้งนั้น เพราะฉะนั้นความจำหรือสัญญาจึงไม่เกิดประโยชน์อะไรกับเรา ไม่เกิดประโยชน์อะไรกับจิต สิ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาได้ก็คือ ปัจจุบันที่เราเห็นอยู่ เป็นความจริง ณ ปัจจุบันนี้

เช่นเวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อกี้ที่เรานั่งฟังหลวงปู่ท่านเทศน์ว่าเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น ในขณะที่เราได้รับ **ให้พิจารณาอย่างถ่องแท้กับเวทนาตัวนั้น ว่ามันคนละอันกันจริงหรือไม่** ให้วิเคราะห์ใช้วิจารณญาณในการพิจารณาตามความเป็นจริง ทุกครั้งที่เวทนาได้เกิดขึ้น จริงๆ แล้วเวทนาไม่ได้เกี่ยวข้องอะไรกับจิตเลย คือไม่ได้เกี่ยวข้องกับผู้รู้ **จิตนั้นไม่เจ็บ จิตนั้นรู้เฉยๆ แม้แต่ตัวเจ็บเอง**

ก็ไม่รู้ว่าตัวเองเจ็บ แต่เค้าเป็นของเค้าอย่างนั้น ความเจ็บมันเป็นของตายต่างหาก และ**อวัยวะส่วนที่เจ็บนั้นก็ไม่รู้ว่าตัวเองเจ็บ** เช่น หนังไม่เจ็บ เนื้อไม่เจ็บ เอ็นไม่เจ็บ กระดูกไม่เจ็บ **แต่มีอุปาทานตัวเดียวเท่านั้นที่ไปสำคัญมั่นหมายว่าเราเจ็บ** ทั้งๆ ที่เราก็ไม่มี มีแต่จิตเป็นผู้รู้เดี่ยวๆ เท่านั้น

เมื่อจิตเรายอมรับอย่างนั้น เห็นตามความเป็นจริงอย่างนั้น เราไม่สามารถปฏิเสธคำสอนของพระพุทธเจ้าได้เลย ยอมรับด้วยความเต็มใจ เชื่ออย่างสนิทใจ เชื่ออย่างไม่มีความสงสัยแม้แต่น้อยภายในจิต เมื่อเราสามารถเข้าใจเรื่องขันธ์ ๕ ได้แล้วว่า ตาเห็นรูป รูปนั้นก็เป็นธรรม จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรสอย่างที่ว่า มันก็เป็นธรรมชาติทั้งหมด **ไม่มีอะไรเป็นอะไร ไม่มีอะไรเป็นอุปสรรคกับอะไร ไม่มีอะไรขัดแย้งกับสิ่งใด** ไม่ได้ปีนเกลียวกันเลยระหว่างขันธ์ทั้งหลายกับจิต **แต่จิตที่มีกิเลสหรือจิตที่มีปัญหามันจะปีนเกลียวกับทุกสิ่งทุกอย่างที่มากระทบ** มันขัดแย้งไปหมด เสียงดีก็พอใจ เสียงไม่ดีก็ไม่พอใจ จริงๆ แล้ว ความพอใจและไม่พอใจมันก็เป็นอีกขันธ์หนึ่งต่างหาก ที่ต่างออกไปเป็นตัวที่ ๓ จิตไม่ได้เป็นตัวพอใจหรือไม่พอใจ ยินดีหรือไม่ยินดี **จิตได้แต่รู้เฉยๆ รู้แล้วจบ** รู้แล้วไม่คิดไม่ปรุงไม่อะไรทั้งนั้น หรือแม้คิดปรุงขึ้นมา มันก็เป็นคนละอันกับจิตอีก คือสังขารความคิดก็เป็นคนละส่วนกัน มันเป็นคนละส่วนทั้งหมดเลย ทุกสิ่งที่เข้ามากระทบขันธ์ ๕ ของเราหรือกระทบใจของเรานี้ เปรียบเหมือนไม้ตีระฆัง

ไม้ ระฆัง และเสียง เป็นคนละอันกัน ส่วนเสียงที่ได้ยิน ในขณะที่หูของเราได้รับสัมผัสเสียงอันนั้นกังวานแล้วเงียบไป ก็เรียกว่า **เกิดดับ** ซึ่งขันธ์ก็มีการเกิดดับทั้งนั้น

แต่จิตอันนี้ ซึ่งเป็นจิตที่เที่ยง **พระพุทธเจ้าสอนว่าจิตอันนี้เป็นของเที่ยง** เสียงระฆังเกิดขึ้นก็รู้อยู่ เสียงระฆังดับไปก็รู้อยู่ เพราะฉะนั้นจิตจึงไม่ตาย เป็นของเที่ยงแท้แน่นอน รู้อย่างเดียวเท่านั้น **เกิดก็รู้ ตายก็รู้ ไม่มีคำว่าดับ** ดังคำที่หลวงปู่ท่านบอกว่า แม้จะตกนรกไปถึงแสนมหากัปป์ จิตก็ไม่มีคำว่าตาย แม้จะขึ้นสวรรค์ไปกี่ชั้น เป็นพรหมกี่ชั้น เมื่อหมดจากบุญ หมดจากวาสนา จิตดวงนี้ก็ลงมาเสวยสิ่งที่เคยทำเคยสร้างไว้ ซึ่งส่วนมากเป็นบาปที่เราสร้างไว้ไม่มีประมาณ มันปฏิเสธไม่ได้เลย จิตต้องรับตลอด ไม่ว่าดีหรือชั่ว แต่ชั่วมากกว่า สิ่งที่ไม่ดีมากกว่า เราเกิดมาไม่มีประมาณ เกิดมานับไม่ได้ ไม่รู้ต้นรู้ปลายมาจากเมื่อไหร่

เพราะการที่เราเข้ามาได้ยินได้ฟังพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ เรามาเข้าใจตรงนี้ เราก็รู้อีกว่า สิ่งเหล่านี้เราไม่เคยเข้าใจไม่เคยรู้เรื่องมาก่อนเลย นับตั้งแต่ที่เราเกิดมา ก็เพิ่งวันนี้เดี๋ยวนี้แหละ ที่เราสามารถมาเข้าใจและพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงอย่างลึกซึ้ง เช่น เห็นว่าเวทนามันไม่ใช่เราจริงๆ อย่างนี้ สรุปออกจากใจนี่แหละ ว่ามันคนละชิ้นคนละอัน จริงอยู่เวทนานั้นไม่ได้หายไปไหน แล้วก็ไม่มีใครอยากพบไม่มีใครอยากเห็น

แต่จะทำอย่างไรได้ ในเมื่อเราสร้างกรรมมาแล้วเราก็ปฏิเสธไม่ได้ เวทนาเหล่านี้ก็ต้องล่องลอยมาให้เราเห็น ก็เพียงแต่เห็น **พระอริยะเจ้าท่านก็เพียงเห็นแล้วก็จบ ไม่มีเจ้าของในเวทนาเหล่านั้น**

ในโลกนี้ทุกสิ่งไม่มีใครเป็นเจ้าของเลย ไม่ว่าจะเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เพราะอะไร ก็เพราะมันไม่มีเรา พิจารณาหาเราแล้วหาไม่เจอเลยว่าเรามันอยู่ตรงไหน เราลองวาดภาพไปดู ตรงนี้ก็เส้นผม ตรงนี้ก็ขน อันนั้นก็เล็บ อันนี้ก็หนัง อันนี้ก็ฟัน กระดูก เอ็น สิ่งเหล่านี้ไม่มีเจ้าของ แต่ความสำคัญมั่นหมายของ**อวิชชาที่มันครอบงำจิตใจของเรามานาน ทำให้เราเข้าใจผิดคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรา** นับตั้งแต่รูปอันเป็นสิ่งหยาบๆ ละเอียดลงไปเป็นนามธรรม อันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อารมณ์ต่างๆ

เราสามารถมองตามเห็นตามความเป็นจริงว่า ขันธ์เหล่านี้ไม่เกี่ยวกับผู้ใดทั้งนั้น ไม่เกี่ยวแม้แต่เรา เพราะเราก็ไม่มี หาเราไม่เจอ อย่างที่ว่าเมื่อสักครู่ว่า **ร่างกายมันก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ผสมกันอยู่ ส่วนจิตก็เป็นแต่ผู้รู้ไม่มีเจ้าของอีกเหมือนกัน** จิตเป็นเพียงธรรมธาตุอันหนึ่ง เปรียบเหมือนธาตุน้ำ ที่ไม่มีเจ้าของ ไม่มีเราไปเป็นเจ้าของ ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ ไม่เคยมีเจ้าของเลยตั้งแต่ไหนแต่ไรมา **แต่ธรรมธาตุหรือจิตอันนี้ ทำไมมันถึงมีเจ้าของ**

มันเป็นเรื่องแปลก **พอจิตเป็นของเรา รูปก็เป็นของเรา เวทนาก็เป็นของเรา สัญญาความจำก็เป็นของเรา สังขารความคิดก็เป็นของเรา วิญญาณก็เป็นของเรา อารมณ์ต่างๆ เป็นเราหมด ดีใจเสียใจเป็นเราทั้งนั้น แม้เราจะหิว เราจะอิ่ม เรายาก เราจน เรารูปร่างหน้าตาไม่ดี สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเราขึ้นมาหมดเลย** แต่ถ้าหากว่าเราค้นหาต้นตอจริงๆ ว่าเราอยู่ที่ไหน เราพิจารณาหาตามความเป็นจริงดู มันไม่มีเรา เพราะจริงๆ แล้วสิ่งเหล่านี้ มันไม่เป็นไปตามเราคิดนึก ถึงแม้เราจะเคยคิดนึกตามครูบาอาจารย์ได้ แต่ว่าจิตไม่ยอมรับ เมื่อจิตไม่ยอมรับ ถามว่าทำยังไงถึงจะให้จิตมันยอมรับ **อันนี้เราก็ต้องปฏิบัติไปพิจารณาไป ละตั้งแต่ขันธ์ ๕ เป็นต้นไป หลังจากละขันธ์ ๕ ไปแล้ว มันก็เหลือจิตกับเราเท่านั้นแหละ ๒ ตัวเท่านั้น**

เมื่อมาพิจารณาถึงเรา พิจารณาถึงจิตจริงๆ อย่างที่ ครูบาอาจารย์ท่านบอก **ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า เราไม่มี มีแต่ธาตุธรรมธาตุที่รู้อยู่เท่านั้น** เมื่อพิจารณาเห็นตามเป็นจริงตรงนี้ แล้วจิตก็จะยอมรับ **เมื่อจิตยอมรับความจริงนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างเบาหมดเลย มันเปิดโลกทั้งหมดเลย** สมมติที่เราคิดว่าเรารู้แล้วเราเข้าใจแล้ว ตามสัญญาที่เราเคยได้ยินได้ฟังมา มันไม่เป็นอย่างนั้นแม้แต่น้อยเลย ที่เราว่าเรารู้นั้น เราไม่ได้รู้ ไม่ได้เข้าใจเลย แต่เมื่อเรามาพิจารณา เรากับจิตจริงๆ แล้วเนี่ย **เห็นตามความเป็นจริงว่า จิตนี้เป็นอิสระ จิตนี้เป็นธาตุหนึ่ง เรานี้กระเด็นออกจากจิตเลยนะ คำว่าเราหายไปเลย กระเด็นออกไปเลย** ในความรู้สึกของ

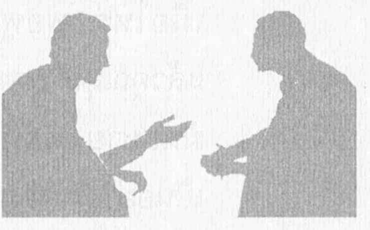
นักปฏิบัติจะเห็นว่าไม่มีเราจริงๆ เราลอยออกไปจากผู้รู้เลย ทีนี้ผู้รู้ก็เป็นอิสระ เป็นกลางๆ ที่ไม่มีเจ้าของ ความรู้สึกเช่นนี้ไม่เคยเกิดขึ้นในใจของผู้ปฏิบัติมาก่อนเลย ตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ เราสามารถพิจารณาตามความเป็นจริง เราก็จะเห็น ไม่ขัด ไม่แย้ง ไม่โต้ ไม่เถียง กราบท่านได้อย่างสนิทใจ สิ่งเหล่านี้สามารถปฏิบัติได้ทุกคน ไม่ว่าหญิง ไม่ว่าชาย อย่างที่หลวงปู่ท่านว่าไว้เมื่อกี้

แม้แต่ฆราวาสที่ถือกันนักถือกันหนาว่า ฆราวาสไม่สามารถปฏิบัติให้ถึงมรรคผลนิพพานได้ อันนี้ก็ได้แต่นึกคิดกันไป คาดหมายกันไป คิดว่าคงจะถึงไม่ได้หรอก เพราะเราไม่ใช่พระ เรายังมีกิเลสเต็มตัว เรายังมีครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบอยู่ มันก็ปรุงไปจริงๆ แล้วสิ่งเหล่านี้มันเป็นความคิดเท่านั้นเอง เป็นความคิดที่กิเลสหลอกมา เป็นกิเลสตัวหนึ่งที่มันปั้นขึ้นมาเป่าหูเจ้าของว่าอย่าไปปฏิบัติเลย เกินบุญ มันเลยบุญเลยวาสนาของฆราวาสที่จะทำอย่างนั้นได้ แล้วเราก็ไปเชื่อมันอีก แทนที่จะฉลาดขึ้นก็โง่ลงไปอีก หลอกเราให้ตกนรกหมกไหม้หมุนเวียนเปลี่ยนไปใน ๓ แดนนี้ จะทำความดีจะปฏิบัติพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงมันก็มาขวางกั้นซะ เหมือนกับตัดหนามมาขวางทางตัวเองอย่างนั้น ขุดบ่อขุดเหวมาขวางเราไว้ **ด้วยความคิดนิดเดียวเท่านี้ มันก็สามารถปิดกั้นทางเดินของเราได้** นี่ก็เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ท่านพยายามจะแนะนำสั่งสอนเรา

อย่างความคิดที่ว่าฆราวาสเป็นอรหันต์อยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน ก็ว่าไปอย่างนั้น อ้างพระไตรปิฎก ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า พระไตรปิฎกใดก็ตามถ้าเผื่อเป็นก้างเป็นขวากเป็นหนามในการที่จะให้เราเดินต่อไปข้างหน้าไม่ได้นั้น ถือว่าเป็นก้างปลาที่เราไม่ควรจะเสพเข้าไป ไม่ควรกินเข้าไป เราผู้มีสติปัญญาก็ควรจะกินแต่เนื้อปลาเท่านั้น เราไม่ควรจะกินก้างปลาเข้าไป สิ่งเหล่านี้เล่าลือกันนักว่า ฆราวาสอยู่ได้ไม่เกิน ๗ วันก็จะต้องตายจากกันไปเพราะว่าจิตไม่บริสุทธิ์ รู้ได้อย่างไรว่าจิตเค้าไม่บริสุทธิ์ **จิตเป็นธรรมธาตุซึ่งบริสุทธิ์ผุดผ่องมาแต่ไหนแต่ไร ไม่มีอะไรในสมมุติ ที่จะไปเจือปนจิตดวงนั้นได้เลย** ดังนั้นความคิดนี้จึงไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด เพราะสมมุติก็คือสมมุติ วิมุติก็คือวิมุติ ไม่สามารถที่จะเอาเหตุผลของสมมุติมาลบทำลายธรรมอันบริสุทธิ์นี้ได้ เพราะเป็นคนละมิติกัน

นี่ก็พูดตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเรามา เป็นอย่างนั้นทุกคนสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง ไม่มีใครต้องเชื่อใครทั้งนั้นพูดกันไปตามทาง เราก็สามารถเดินตามนี้ แล้วเห็นตามความเป็นจริงนี้ได้ด้วยกัน คนร่ำ คนรวย คนยาก คนจน คนพิการแม้แต่ยาจก ขอทานอะไรก็ตาม ก็สามารถเข้าถึงสิ่งนี้ได้ด้วยกันทั้งนั้น เพราะทุกคนล้วนมีทั้งกิเลสและจิตด้วยกัน มันไม่มีอะไรสกปรกหรอก **ไม่มีอะไรสกปรกแล้วก็ไม่มีอะไรสะอาด ทุกอย่างเป็นกลางหมด** แม้แต่อุจจาระเองมันก็เป็นกลางของมัน

ใครล่ะไปบอกว่ามันสกปรก เราเป็นผู้ไปบอกว่าสกปรก ถ้าเขาไม่สกปรกไม่เป็นอย่างนั้น เค้าก็ไม่ใช่อุจจาระ ก็เป็นไปตามธรรมของเค้า ทองคำก็ไม่มีใครไปบอกว่าเป็นทองคำ ว่าเค้าบริสุทธิ์ ทุกอย่างมันเป็นไปตามธรรมชาติของเค้าอย่างนั้น ถ้าเราไปถามต้นไม้ว่าต้องการอะไรระหว่างทองคำกับอุจจาระ ต้นไม้ก็ต้องบอกว่าฉันเอาอุจจาระดีกว่า ซึ่งความต้องการของ ของแต่ละสิ่งแต่ละอย่างก็ไม่เหมือนกัน คุณหมอมีอะไรข้องใจที่จะถามแลกเปลี่ยนกันบ้างไหม ขัดแย้งได้นะครับขัดแย้งได้ เพราะการพูดธรรมะก็สงสัยได้ ไม่สอบไม่ถามก็ไม่รู้



ถาม–ตอบปัญหาธรรม

คุณหมอ : คุณลุงก็พูดสิ่งที่มันเป็นธรรมน่าฟังอยู่แล้ว ฟังแล้วก็รู้สึกดี

คุณลุง : บางครั้งผมก็ไม่ต้องการที่จะพูดตรงนี้มากนัก เพราะว่าบางทีคนก็หลากหลาย บางคนก็อาจจะหาว่าอวดรู้ อวดเห็น พูดเกินตัว แต่บางคนถ้าฟังด้วยใจที่เป็นกลางๆ แล้ว ก็จะเห็นได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดเลย คือธรรมะไม่มีของใคร ธรรมะที่เป็นธรรมชาติ เปิดเผยอยู่กลางแจ้งโดยที่ไม่มีสิ่งใดปกปิดไว้

คุณหมอ : ขออนุญาตครับ คือตรงที่คุณลุงพูดว่า แม้กระทั่งธรรมชาตินี้ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มันไม่เคยบอกว่ามันเป็นของเรา

คุณลุง : อื้ม มันไม่มีเจ้าของ

คุณหมอ : แล้วคุณลุงก็พูดต่ออีกคำหนึ่งว่า แม้กระทั่งธรรมธาตุนี้ มันก็น่าแปลกนะ มันมาว่ามันเป็นเราตั้งแต่เมื่อไหร่ พอพูดปุ๊บ ในใจผมมันหลุดไปเลยนะ แล้วคุณลุงก็พูดต่อว่า มันหลุดจากความเป็นเราไปแล้วมันสบาย คือคุณลุงพูดเรื่องของผมในขณะนั้นเลยเป็นอย่างงั้นจริงๆ แล้วก็ รู้สึกว่าที่คุณลุงพูดมันถูกต้องหาฟังได้ยาก ถ้าไม่ใช่ผู้ปฏิบัติแท้ๆ แล้วพูดไม่ได้หรอกครับ แล้วก็ ผมมาครั้งนี้ ครั้งที่แล้วพอกลับจากคุณลุงไป ใจของผมมันสบายไปตลอดนานเป็นอาทิตย์ๆ เลย เสร็จแล้วเนี่ย พอผมมานั่งอ่านหนังสือเตรียมสอบ ประกอบกับช่วงนี้เลี้ยงลูกและมีภาระเยอะผมก็รู้สึกหงุดหงิดลำบากใจ แต่ในขณะเดียวกันก็พยายามภาวนาอยู่ แต่ว่ามันภาวนาไม่ก้าวหน้าแต่อันนึงที่มันเด่นคือ จิตน่ะมันสงบ เวลาผมนอนลงไปนี่หลับตาปึ๊ง มันเหมือนกับกายหายไปเลยจิตเด่นจริงๆ สงบจริงๆ แต่ว่ามันเหมือนหัวตอ

ช่วงที่ผ่านมาเนี่ยเป็นอย่างนั้นเลย ผมคิดอยากจะมาภาวนาที่คุณลุง ก็รอวันนี้ล่ะครับ และไม่ผิดหวังนะครับ พอนั่งแปะลงมาปุ๊บอาการที่เป็น มันก็ค่อยๆ หายไปเลย คือพอมานั่งตรงนี้นะฮะนั่งกับคุณลุงมันก็ค่อยๆ เบาไปเรื่อยๆ โล่งไปเลยนะ คืออย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านพูด **กาลเวลา บุคคลสถานที่** จริงๆ คือมาหาคุณลุงเมื่อไรได้ผลทุกครั้งเลย อย่างที่คุณลุงพูดมาเมื่อกี้นี้ใช่เลย คือจิตใจเราเนี่ยยิ่งฟังยิ่งสงบเหมือนกับฟังหลวงพ่อเหมือนกัน ฟังแล้วมันเป็นอย่างงั้นเลย

คุณลุง : คือจิตที่หมดภาระ จิตที่แม้ยังไม่หมดภาระ ถ้ารวมตัวเป็นหนึ่ง แล้วนี่จะมีความรู้สึกอย่างที่คุณหมอบอกว่ามันเหมือนไม่มีกายเลยนะ

คุณหมอ : พอนอน หลับตาปั๊บกำหนดนิดเดียว ปิ๊กเลย แน่นเปี๊ยะเลย หลับไปเลย

คุณลุง : ดีมากเลย ดีมากเลย

คุณหมอ : แต่ว่ามันได้แค่นั้นไม่มีอะไรที่ก้าวหน้า เป็นประโยชน์เลย

คุณลุง : คืออย่างนี้นะคุณหมอ คำว่าก้าวหน้านี้เป็นการส่งจิตออกข้างนอกไป คือเราไปคาดหมายว่า ข้างหน้าคงดีกว่านี้ แต่อย่างที่ผมบอกเมื่อกี้แล้วว่า **ปัจจุบันธรรม มันก็คือ ที่คุณหมอเห็นจิตในขณะที่เรากำลังสงบนี้** แต่แล้วเราก็ไม่พอใจในสิ่งที่เราเห็น ณ ปัจจุบันนั้น กลับไปคว้าสัญญาเก่าๆ มาคิดมานึกว่า เออ ทำอย่างนี้มันเป็นหัวตอ แต่จริงๆ แล้ว ตรงนี้เลิศประเสริฐที่สุดเลย เลิศตรงไหน เลิศที่จิตมันรู้อยู่นี่แหละ **เราทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะทำทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา ความดีทั้งหลายทั้งปวง การฟังธรรม ก็เพื่อรู้ตัวนี้ตัวเดียวเท่านั้น** ถ้าเผื่อคุณหมอเข้าถึงรู้ตัวนี้แล้ว จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตไม่ไปไหนก็แสดงว่ามันลงตัว มันไม่มีปัญหา เมื่อจิตไม่มีปัญหามันก็สงบ ถ้าจิตมีปัญหามันก็แกว่งออกไป กระจายออกไป พอหมดปัญหาปุ๊บ **จิตก็มารวมตัวเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่าจิตสงบ และตรงนี้คือ ยอดแห่งบุญ ยอดแห่งศาสนาก็อยู่ตรงนี้ ถึงแม้จะยังไม่จบสิ้น อันนี้แหละถือว่าเป็นแก่นของศาสนาที่แท้จริงเลย**

พระพุทธเจ้าต้องการให้เรารู้ตรงนี้เท่านั้น *ถ้าเผื่อว่า จิตตัวนี้มันไม่มีเราเป็นเจ้าของ* อย่างที่คุณหมอเข้าใจ *จิตมันจะเป็นอิสระจากขันธ์ทุกขันธ์*

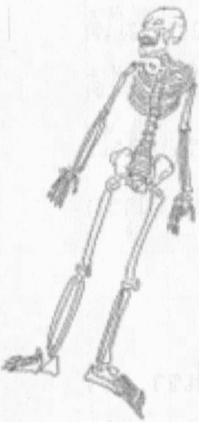
อย่างไม่มีปัญหาใดๆ ทั้งสิ้น ปัญหาที่มีนั้นก็มีแต่เราเข้าไปเป็นเจ้าของจิต **พอมีเราเข้าไปเป็นเจ้าของจิตปุ๊บทุกอย่างมันเป็นเราหมด** ไม่ว่าจะเป็นจิต เป็นรูป เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความพอใจไม่พอใจอะไรต่างๆ โลกทั้งโลกมันก็เป็นเราไปหมด เพราะอะไร ก็เพราะมันมีเราตัวเดียวเท่านั้น **คำว่า "เรา" นี่แหละก็คือ อวิชชาตัวใหญ่**

แต่หากว่าเราสามารถปฏิบัติเข้าถึงหลักตัวนี้ที่แท้จริง ซึ่งเป็นหลักละเอียดที่สุดเท่าที่เราปฏิบัติมา และที่**พระพุทธเจ้าท่านสั่งสอน ละเอียดที่สุด ก็คือ อวิชชาเท่านั้นล่ะ** เราจะรู้ตรงนี้ได้อย่างไร ครูบาอาจารย์ท่านพูดมันก็เป็นแบบแปลน มันเป็นเหมือนท่านทำกับข้าวไว้ให้เราทาน จานใหญ่เลย แต่เมื่อเราไม่ได้ทานเราก็ไม่รู้หรอกว่ามันอิ่มแค่ไหน เมื่อเราได้รับประทานเข้าไปเราจะรู้เลยว่าความอิ่มมันเป็นอย่างไร เราไม่สามารถกินแทนได้ พระพุทธเจ้าไม่สามารถมาทานข้าวแทนเราได้

เพราะฉะนั้นความอิ่ม หรือ**การที่ไม่มีเรา เราต้องเห็นด้วยตัวเองว่า มันไม่มีเราจริงๆ** พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า มันไม่มีเรา แต่ถ้าหากว่าเราไม่สามารถ

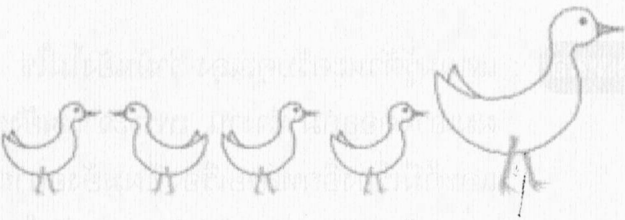
พิจารณาให้ขาด ให้จิตยอมรับว่ามันไม่มีเราเป็นเจ้าของเราจริงๆ ไม่ว่าสิ่งใดสิ่งนั้น โดยเฉพาะจิตนี้ เอาเฉพาะขันธ์ ๕ ก่อนแล้วกัน ไล่ไปตั้งแต่รูปที่มันเป็นเรา เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง สิ่งเหล่านี้เมื่อตายไปแล้ว ไม่มีผู้รู้แล้ว เอาไปเผา มันไม่เห็นเป็นเราเลยนะ

ถ้าหากว่าเราพิจารณายาวต่อไป **ทวนแล้วทวนอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก จิตจะยอมรับว่ากายมันไม่ใช่เราจริงๆ** เรา คือ ความรู้สึกนี้อย่างที่คุณหมอบอกว่าเวลานอนนี้มันเหมือนไม่มีกาย ก็เพราะจิตไม่ไปสนใจกับกาย จิตสนใจแต่จิต เหลือแต่จิตล้วนๆ มันเป็นเรื่องที่บอกให้เราเห็นชัดๆ ว่าจิตกับกายเป็นเพียงอาศัยอยู่กันเพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง



กายนี้เหมือนบ้านที่เราเดินมาพัก ถึงเวลาแล้วเราก็ต้องจากกายนี้ไป จากบ้านนี้ไปอย่างแน่นอน ถึงเราไม่จากมัน มันก็จากเราแน่ๆ กายนี้ไม่อยู่ให้เราเชยชมอยู่อย่างนี้ตลอดไป เฉลี่ยแล้วก็ไม่เกิน ๘๐ ปี อย่างที่คุณหมอว่านั่นแหละ ก็ต้องไปด้วยกันทั้งนั้นพัง วิบัตินะ กายนี้ต้องวิบัติแน่นอนไม่วันใดก็วันหนึ่งไม่ช้าก็เร็ว เพราะฉะนั้นเราไปเหมาว่า สิ่งที่มันวิบัตินี้เป็นเราได้อย่างไรกัน

จิตไม่เคยตาย เกิดมาไม่รู้ประมาณแล้ว ไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ เป็นมาทุกอย่าง ไม่ว่าเป็นมด เป็นปลวก เป็นกุ้ง เป็นหอย เป็นปู เป็นปลา เป็นเป็ด เป็นไก่ เป็นหมู แม้แต่เทพเทวา พระเจ้าแผ่นดิน เราก็เป็นมาแล้วไม่น้อยเลยทุกภพทุกชาติ นรกก็ไปเยี่ยมเยียนมาจนเคยชิน **ปัญหามันอยู่ที่ "เรา" ตัวเดียว ถ้าเผื่อไม่มีเราแล้ว สิ่งเหล่านั้นจบ จบเลย**



เมื่อขันธ์ ๕ หลุดไป อย่างน้อยก็พระอนาคามีผลแล้วล่ะ เพราะพระอนาคามีละขันธ์ ๕ ได้แล้ว ยังเหลือเรากับจิต เรียกว่าเหลือภพเดียว ก็คือภพของเรา หรือภพของจิตที่ยังเป็นอวิชชาอยู่ จิตที่โดนอวิชชามันขี่หัวอยู่ ขี่คออยู่ บังคับให้คิดนู่นคิดนี่ บังคับให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ ไอ้ตัวที่มันขี่คอนี่แหละเรียกว่า **"เรา"** ส่วน**จิตเองก็เป็นธรรมธาตุที่รู้อยู่มีอยู่ทั่วไป และมีอันเดียวเท่านั้น** จิตเป็นหนึ่งเดียวเท่านั้น จิตคือพุทธะ ท่านว่า **จิตพุทธะกับจิตมดแดงนี้เป็นจิตเดียวกัน คือพุทธะ เพราะฉะนั้นท่านถึง**

บอกว่าอย่าสบประมาทซึ่งกันและกัน เพราะเป็นจิตหนึ่งเดียวเหมือนกัน สักวันหนึ่ง มดแดงมันก็อาจจะหลุดพ้นจากวิบากเหล่านั้นขึ้นมาเป็น เข้ามาถึงนิพพานได้ คือ เข้ามาถึงจิตที่บริสุทธิ์ได้ เพราะมีพุทธะด้วยกัน สัตว์โลกทุกตัว ต้องมาใช้รู้อันนี้แหละ ใช้อันเดียวกัน **เพราะฉะนั้นท่านถึงบอกว่าไม่มีหญิงไม่มีชาย อันนี้สมมติทั้งนั้น เป็นสมมติทั้งปวงเลย**

คุณหมอ : แต่ผมรู้ตัวนะครับคุณลุง ว่ามันยังไม่ใช่ เพราะว่าเวลาผมเอาจิตออกมาทำงาน เพราะว่าผมยังต้องทำงานอยู่และก็มีเรื่องอีกหลายเรื่องที่ผมยังอยากจะทำ เวลาผมเอาจิตมาทำงานผมรู้ว่าศักยภาพข้างในจิตของผมมันมีมากกว่านี้ แล้วก็ผมรู้ว่าการภาวนานี่มันมีต่อไปอีกคือผมรู้อย่างนั้นนะครับ ในใจของผมเองนี่ แล้วก็อย่างมาภาวนาที่คุณลุงวันนี้ ผมก็รู้ด้วยว่าจิตของผมมันดีขึ้นเยอะเลย หลักฐานยืนยันก็คือว่า เวลาผมมีปัญหานี่คุณลุงเปิดเทปหลวงพ่อให้ฟัง

ผมพิจารณาของผมอย่างที่คุณลุงบอก อย่างที่หลวงพ่อท่านสอน พิจารณาไปมันมีหลายตอนที่มาสัมผัส หรือแม้กระทั่งที่คุณลุงแนะนำมานี่ มีหลายตอนที่มาสัมผัส พอปึ๊งเดียวนะครับคุณลุง โอ้โห ผมไม่อยาก

จะพูด มันตื้นตันใจ อย่างเช่นว่า เมื่อกี้คุณลุงบอก ผมบอกว่า เอ้อ มันเหมือนเงาน่ะ มันใช่เลย เพราะว่า เมื่อกี้ผมพิจารณาเรื่องสัญญาสังขารอยู่ เพราะว่าอันนึง ที่กวนใจผมนะฮะ คือเวลาที่ผมคิดอะไรออกไปแล้วนี่ คือบางทีผมจะกำหนดพิจารณาให้เห็นว่าไอ้นี่ มันไม่ใช่ เรา มันไม่ได้ เพราะว่ามันยังเป็นเราอยู่

คุณลุง : ใช่

คุณหมอ : แต่ว่าตอนที่ผมนั่งรถมานี่ หลวงพ่อท่านบอกว่าไอ้นี่มัน เป็นเงา และเมื่อกี้คุณลุงบอกว่ามันเหมือนกระจก สองอันนี้มันเข้ามาอยู่ด้วยกัน มันใช่เลยไง พอจิตมัน กำหนดว่าไอ้ความคิด ความจำ มันเหมือนกับเงาใน กระจกแล้ว มันจบเลยนะครับ คือ ไอ้นั่นน่ะมันเป็น เงา จิตน่ะมันเป็นจิต มันแยกกันเลยนะฮะ พอฟัง ยังงี้ปิ๊งเลยนะครับ

คุณลุง : ถูกแล้ว แต่ทีนี้ว่า อย่างที่คุณหมอบอกก็ถูก ว่าผมยัง มีอยู่ อันนี้มันแน่ล่ะ สิ่งเหล่านี้ต้องพิจารณาให้ยอมรับ ตามความเป็นจริงอย่างที่ว่า

คุณหมอ : ครับ

คุณลุง : ถ้าหากว่าจิตไม่ยอมรับ แม้ใครจะพูดอย่างไร หรือคุณหมอจะพิจารณาอย่างไร ถ้าจิตไม่ยอมรับ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ ไม่เป็นธรรม

คุณหมอ : หรือแม้กระทั่งว่า ขออนุญาตนะครับคุณลุง หรือแม้กระทั่งว่า เมื่อกี้ผมพิจารณาตอนที่คุณลุงเปิดเทปหลวงพ่อ ผมกำหนดไปที่ว่าครูบาอาจารย์ท่านบอกให้พิจารณากายเยอะๆ ท่านถามผมมาตั้งหลายครั้งแล้วว่า **"เห็นกายตัวเองเป็นอสุภะแล้วเหรอ"** เห็นแล้วเหรอ ผมก็เงียบเลย จ๋อยเลย ตอนนั้นนี่ คือแต่ช่วงที่ผ่านมา ผมก็พยายามพิจารณาอย่างนั้น เมื่อกี้นี้นะฮะ ผมมานั่งตรงนี้ **ผมพิจารณาออกไปว่าตอนนี้จริงๆ ขนมันไม่รู้เรื่องอะไรเลย พอจับขนนี้นะฮะ เรารู้เลยนะว่าขนมันเป็นแท่งต้นๆ**

คุณลุง : อื้ม ถูกแล้ว

คุณหมอ : มันไปทั้งตัว พอมันไปทั้งตัวนี่ มันแยกออกมาจากใจเลย

คุณลุง : อื้ม

คุณหมอ : คือ แยกเลยนะครับ เมื่อกี้นี้ พอมันแยกออกมายังงี้ ปึ๊บ มันเหมือนกับว่า แล้วพอดีหลวงพ่อท่านพูดมาคำนึง ว่า ในที่มืด มันจะมืดมากี่กัปป์กี่กัลป์ก็ช่าง **แต่พอแสงสว่างมา ความมืดมันก็หายไป** มันก็สว่างโพลงขึ้นมาทันที แล้วมันก็ไม่ได้มานับว่ามันมืดมานานเท่าไร มันสว่างแล้วก็แล้วกัน นี่มันมีตั้งหลายตอนที่ฟังไป แม้กระทั่งที่คุณลุงพูดเองนี่มันก็มีต้องหลายคำที่มันมาสัมผัสในใจ พอสัมผัสปึ๊บนะได้เรื่องเลย ได้เรื่องทันที

คุณลุง : ถูกแล้ว**ปัญญาเกิดขึ้นในขณะที่เราเข้าใจนี่แหละ** ค่อยๆไปนะคุณหมอ ตรงนี้แหละคือ**สิ่งที่เราปรารถนาคือความเข้าใจ ความเข้าใจนี้สามารถฆ่ากิเลสได้** แต่สมาธิก็เป็นเพียงความสงบ เพื่อให้เราสามารถจับกิเลสไปเชือดทีละตัวๆได้อย่างสบาย เหมือนน้ำในหนองน่ะ ถ้าเราสามารถวิดน้ำในหนองออกไปได้ การที่เราจะจับปลาก็ง่ายที่สุด เพราะฉะนั้นเราต้องค่อยๆ ในการที่จะตักน้ำออกไปให้หมด **การตักน้ำออกไปก็เปรียบกับการทำสมาธิ เพื่อเอาความคิดออกไป เอาออกไปให้เหลือน้อยที่สุด เมื่อความคิดหรือความฟุ้งซ่านเหล่านั้นออกไป เราก็สามารถเห็นตัวจิต ซึ่งเปรียบเสมือนกับปลา เห็นมันได้ชัด เมื่อเห็นชัด เราก็เอาตรงนั้นมาพิจารณาว่า จริงๆ แล้วมันมีเราเป็นเจ้าของหรือไม่**

อันนี้ก็เป็นการพูด เพื่อให้เห็นขั้นตอนในการที่เราต้องเดินต่อไป ถึงแม้ตอนนี้เรายังไม่ถึงตรงนั้น แต่เมื่อคุณหมอปฏิบัติไปจนไปเข้าถึงตรงนั้นนี่ คุณหมอก็จะจำคำพูดของครูบาอาจารย์ที่ท่านพูดเอาไว้ได้อย่างถูกต้อง คุณหมอก็พยายามทำอย่างนี้ต่อไป ซึ่งไม่ต้องนับกาลเวลาล่ะ มันมากมันน้อยแค่ไหน ทำไปอย่างนี้ทำไปเรื่อย **บุญกุศลเกิดขึ้น เกิดขึ้นตรงที่เราเข้าใจนี่แหละ เข้าใจครั้งหนึ่ง มันตัดภพตัดชาติไปไม่มีประมาณเลย** คุณหมอ

เพราะฉะนั้นความเข้าใจธรรมในแต่ละครั้งนับเป็นบุญอันมหาศาล ไม่มีบุญอันไหนที่จะใหญ่ยิ่งเท่านี้อีกแล้ว อย่างเมื่อครั้งสมัยพุทธกาล ฟังเทศน์พระพุทธเจ้าไม่กี่คำก็หลุดเข้าถึงมรรค ผล นิพพานได้ เพราะฉะนั้น ตรงนี้เป็นการยืนยันว่า **การฟังธรรมนี้มีประโยชน์ที่สุดเลย** ถ้าหากว่าเราไม่ได้ยินจากครูบาอาจารย์แล้วนี่เราไม่มีโอกาสที่จะฟื้นฟูจิตใจได้เลยนะ **ยกจิตใจเราให้ข้ามสมมติไป มันแสนยากที่สุด** ทำไมเราถึงจะข้ามแดนทั้งสามนี้ไปได้ ก็มีสวรรค์ มนุษย์ นรก ก็ข้ามด้วยความเข้าใจธรรมที่พระพุทธเจ้ามาเผยแพร่นี้ นับว่าเราก็มีบุญมีวาสนากันพอสมควร ได้มาพบพระพุทธศาสนา ได้มาพบ

ครูบาอาจารย์ที่ท่านสามารถแนะนำให้เราเข้าใจตรงนี้ได้ นับเป็นบุญกุศลมหาศาล

ก็นี่แหละคุณหมอปฏิบัติมาก็ถูกต้อง พยายามต่อไป เดี๋ยวมันก็จะปรากฏขึ้นที่ใจคุณหมอเองว่าอะไรมันเป็นอะไร โดยที่เราไม่ต้องถามใครเลย ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่ามันเหมือน**กินข้าว อิ่มแล้วไม่ถามใครว่าผมอิ่มหรือยัง?** นี่ไม่ถามเด็ดขาดเลย เหมือน**มรรคผลนิพพาน พอเข้าถึงปุ๊บ ไม่ถามไม่สงสัย ไม่มีอะไรที่จะเคลือบแคลงจิตเลยว่า** เอ๊ะนี่ ผมถึงนิพพานไหมนี่ **คือ จริงๆ แล้วมันไม่มีผมน่ะ ถึงจิตก็คือถึง ถ้าเผื่อไม่มีเรา ที่มันไม่ถึงก็เพราะว่ามันมีเราเป็นเจ้าของจิต เป็นเจ้าของนิพพานอยู่** พอไม่มีเรามันก็ไม่อยากนิพพานอีกนั่นแหละ ไม่อยาก ไม่เป็น ไม่ไปอะไรทั้งนั้น อยู่กับที่ แค่รู้เฉยๆ ท่านถึงบอกว่า **นิพพานนี้ไม่สูญ** ไม่ใช่นิพพานสูญ แล้วท่านก็ไม่ได้สอนต่อไปอีกนะว่า ข้างหน้านั้นมันจะเป็นอะไร เพราะว่ามันเกินกว่าที่เราจะเข้าใจในสิ่งเหล่านั้น แต่ท่านบอกว่ามันสุขที่สุดน่ะ **ไม่มีสุขใดในสมมตินี้จะเป็นสุขเท่าพระนิพพาน**ได้ ท่านว่าอย่างนั้น

นักปฏิบัติสามารถเห็นได้ รู้ได้ ณ ปัจจุบันนี้ก็คือ รู้ที่ไม่มีอะไรมาเกี่ยวข้อง ไม่มีรูป ไม่มีเวทนา ไม่มีสัญญา ไม่มีสังขาร ไม่มีวิญญาณเข้ามาเกี่ยวข้อง เห็นก็สักแต่ว่าเห็น แต่ใจมันรับแล้วว่าเวทนานั้นไม่ใช่เรา มันเป็นสิ่งหนึ่งที่ปรากฏให้เราเห็นเท่านั้น มันไม่มีเจ้าของ ไม่มีอะไรเป็นอะไร ไม่มีอะไรเป็นอุปสรรคกับอะไร ไม่มีอะไรเป็นศัตรูกับอะไร ไม่ว่าจะเป็นจิตหรือกองสังขารทั้งหลาย ไม่เป็นอุปสรรคต่อกัน ไม่เป็นศัตรูกัน ต่างอันต่างอยู่ ต่างอันต่างเป็น ต่างอันต่างไปตามธรรมชาติ เหมือนไฟกับน้ำอยู่ด้วยกันโดยไม่มีปัญหาอะไรเลย อยู่อย่างนี้มานานแล้ว ดาวกับเดือนอยู่ด้วยกันมานานแล้ว ไม่มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกันเลย เพราะอะไร ก็เพราะว่าดวงเดือนนั้นไม่มีเราเป็นเจ้าของ ดวงดาวนั้นไม่มีเราเป็นเจ้าของ ก็อยู่ด้วยกันอย่างเฉยๆ สายลมแสงแดดก็อยู่ร่วมกัน ไม่มีอะไรเป็นอะไร

เพราะฉะนั้น พระอรหันต์สมัยพุทธกาลอยู่ด้วยกันตั้งสี่ห้าร้อยองค์ **ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกันเลย เพราะจิตท่านบริสุทธิ์** ท่านมีความเข้าใจอย่างชัดเจน แต่พ่อแม่ครูอาจารย์บางครั้งท่านดุเอา ท่านก็เอาธรรมมาดุ ไม่ได้เอาจิตเอาใจอะไรของท่านมาดุเลย ว่ากันไป

ตามถูกต้อง อันไหนมันผิดท่านก็สอนว่า นี่มันผิด ไม่ถูก ก็พูดไปตามธรรม แต่บางครั้งท่านแสดงกิริยาอาการ มันก็เป็นธรรมชาติตัวหนึ่ง ซึ่งเราก็ไปมองท่านซะว่า โอ๊ยท่านองค์นี้ดุ องค์นั้นว่าเอา อะไรทำนองนั้น จริงๆ แล้วก็เป็นไปตามธรรม ธรรมชาติ คำพูดบางครั้งสมมติว่าเราจะไล่อะไรบางอย่าง หากพูดเพราะๆ "ไปเถอะนะ" สัตว์ทั้งหลายมันก็คงไม่ไป ต้องใช้น้ำเสียงที่ดุ ซึ่งจริงๆ แล้วก็ไม่ได้ดุ เพียงแต่ต้องการให้มันหนีไปเท่านั้น ครูบาอาจารย์ก็สมมติอย่างนี้ เพื่อความถูกต้องตามความเป็นจริง



คุณหมอปฏิบัติได้ดีนะเท่าที่เล่ามานี่ ก็อย่างนี้ เห็นตามความเป็นจริงนี้ว่า รู้นี้มันไม่ได้เกี่ยวข้องกับอะไร คือสมมติว่ารู้กับเสียงนี่ ถ้ามันไม่มีเราเข้าไปเกี่ยวข้อง คือไม่มีตัวที่สามมาคอยยุแหย่ รู้กับเสียงมันก็จบแค่รู้ แต่ถ้าเผื่อมีเราเข้าไป เสียงนั้นก็เป็นเสียงดี เสียงไม่ดี เพราะเราไปบอกมันว่ามันดี และไม่ดี อย่างนี้ฉันชอบ เสียงนี้ฉันไม่ชอบ **มันมีปัญหาขึ้นมาเพราะตัวที่สาม ตัววุ่น ตัวกิเลส**นั่นแหละ **จิตพระอรหันต์ท่านได้ยิน มันก็เสียงเดียวกันหมด เสียงด่า เสียงสรรเสริญ เป็นเสียงเดียวกัน เหมือนเสียงนกเสียงกา เสียงเขาด่าก็เหมือนกัน ท่านฟัง**

อย่างนั้นนะ ท่านฟังอย่างไม่มีตัวตน สมัยก่อนครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า ถ้าพูดถึงพระอรหันต์นี่ท่านไม่มีคำว่าต่ำกว่า ไม่มีคำว่าดีกว่า ไม่มีคำว่าเสมอครูบาอาจารย์ คือไม่ด้อยกว่าครูบาอาจารย์ ไม่เหนือกว่าครูบาอาจารย์ แล้วก็ไม่ไปตีเสมอครูบาอาจารย์ เราฟังแล้วเราก็งงน่ะ เอ๊ะถ้าอย่างงั้น มันยังไงกัน ไม่ต่ำกว่า ไม่เหนือกว่า และก็ไม่ดีกว่า มันยังไงกัน มันงง พอปฏิบัติเข้าจริงๆ เราก็สามารถเข้าไปถึงว่า **ก็มันไม่มีตัวตนจะไปวัด** ไม่มีเราเข้าไปวัดว่า เราต่ำกว่า เราเหนือกว่า เราดีกว่า ทำนองนั้น เหมือนไม้สั้นกับไม้ยาว ๒ ดุ้น มันไม่มีตัวไปบอกว่าไม้ตัวนี้สั้นกว่าแกสั้นกว่าฉัน ฉันยาวกว่าแก ไม้สั้นก็คือไม้สั้น ไม้ยาวก็คือไม้ยาว ไม่ได้มาแข่งขันกันเลย รู้ก็เช่นเดียวกันนั่นแหล่ะ รู้ของท่านกับรู้ของพระอรหันต์ ก็คือไม่มีเรา หากเราไปบอกสั้น บอกยาว บอกดี บอกต่ำ บอกสูง บอกเสมอ มันก็คือ อุปาทานตัวนี้ล่ะ คือความจำเข้าใจผิดคิดว่าเราเป็นเจ้าของจิตนั้น สำคัญมากเลย **ถ้าเราเป็นเจ้าของจิต ก็วุ่นวายไม่มีประมาณ แต่ถ้าไม่มีเราเป็นเจ้าของจิตแล้ว มันแสนสบาย** ไม่มีอะไรที่จะเบา ไม่มีอะไรที่จะเป็นกลาง ไม่มีอะไรที่เป็นธรรมยิ่งกว่านี้อีกแล้วในความรู้สึกของนักปฏิบัติทั่วไป

สรุปก็คือว่า ให้เราพิจารณารูป พิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่ามันเป็นเราจริงไหม มันใช่เราจริงหรือเปล่า เมื่อเข้าใจขันธ์ ๕ แล้วว่ามันไม่มีเรานี่ มันก็เหลือจิตกับเราเท่านั้นแหละที่นี้ มันมี ๒ ขั้นตอนเท่านี้ เมื่อมันเหลือจิต คือละขันธ์ ๕ ได้แล้ว วางขันธ์ ๕ แต่**คำว่าวางขันธ์ ๕ นี้ต้องเข้าใจว่า ขันธ์ ๕ ทั้งหมดมันยังอยู่นะ ทั้งรูปก็ยังอยู่ ทั้งเวทนาก็ยังอยู่ สัญญาก็ยังอยู่ สังขารก็ยังอยู่ วิญญาณก็ยังอยู่ แต่ว่ายังอยู่นั้นน่ะ อยู่แบบเราปล่อยวาง อยู่แบบปล่อย ก็คือรู้เข้าใจว่า ไม่มีเราเป็นเจ้าของขันธ์ ๕** แต่ก็ยังใช้ขันธ์ ๕ อยู่ เพราะยังอยู่ในสมมติ ยังไม่ตาย ก็ต้องใช้จนกว่าขันธ์ ๕ มันจะดับไปของมันเอง สรุปก็คือเมื่อหมดขันธ์ ๕ ไปแล้วก็เหลือเพียงจิตกับเรา เราก็พยายามเอาเราออกจากจิต มีวิธีการพิจารณาหลายๆ ด้าน ก็ตอนนั้นเอาไว้ทีหลังแล้วกัน เอาไว้คุยกันอีกทีนึง ครูบาอาจารย์ท่านก็เล่าให้ฟังเยอะ สอนเอาไว้เยอะ ค่อยทำไป ถึงตรงไหนเรารู้ของเราเองนะคุณหมอ คนอื่นมารับรองเราไม่ได้หรอก ก็ดี ผมว่าคุณหมอปฏิบัติได้ดี เดินได้อย่างถูกต้องแล้ว

คุณหมอ : คือช่วงนี้ผมได้มีโอกาสคุยกับหลายคนที่สนใจ ผมก็พยายามพูดให้เค้าเข้าใจ คนพวกนี้ต้องพูดแบบวิทยาศาสตร์ แล้วหลายคนก็สนใจมาก ผมว่าอันนั้น

อาจจะเป็นอานิสงส์ด้วย ที่ทำให้ช่วงนี้ผมภาวนาก็ก้าวหน้าดี

คุณลุง : ก็ดีครับ ช่วยๆกันเผยแพร่พระพุทธศาสนา นับว่าเป็นบุญของเราอีกส่วนหนึ่ง เพราะว่า การได้สนทนาธรรม นับว่าเป็นการฟื้นฟูจิตใจของเราไปด้วย

คุณหมอ : เพราะว่าเวลาผมไปอธิบายให้เค้าฟัง บางทีนะฮะ อย่างที่ท่านหลวงพ่อท่านพูด คือ ผู้พูดก็โพล่งขึ้นมา เราเองต่างหากกลับเข้าใจลึกซึ้งขึ้นไปอีก

คุณลุง : ครับ ใช่

คุณหมอ : หลายครั้งหลายหน ที่ผมพูดให้คนเหล่านี้ฟัง ยิ่งพูดผมเองยิ่งเข้าใจมากขึ้นเรื่อยๆ เข้าใจชัดเจนมากขึ้นเรื่อยๆ แล้วก็ทำให้ผมมีแนวทางมีความคิดว่า เวลาเราจะไปพูดให้คนอื่นฟัง อีกหน่อยถ้ามีโอกาสไปบรรยายธรรมให้กับคนหมู่มากนี่ เราจะพูดไปในทำนองไหน เพราะว่าจุดที่ผมเอามาเขียนเป็นหนังสือที่เคยเล่าให้คุณลุงฟัง ผมเขียนในเชิงวิทยาศาสตร์ เพราะผมคิดว่าการที่เราเขียนอย่างนี้ คือเราให้พวกนักวิชาการนักวิทยาศาสตร์ทั้งหลายแหล่หันมาสนใจ แล้วก็เรา

เอามาสัมพันธ์กับเรื่องของจิต แล้วก็อธิบายได้ คือมันต้องใช้จิตอธิบายอยู่แล้วเรื่องพวกนี้ แต่ว่าคนส่วนใหญ่ไม่เคยคิดเลย คิดแต่ว่าความรู้พวกนี้ต้องใช้วิทยาศาสตร์ พูดแค่นี้ แล้วคุณลุงลองคิดดูซิครับว่ามันหยาบที่สุด จริงๆ ไอ้วิทยาศาสตร์นี้ก็คือจิตนั่นแหละไปรู้ไปเห็นสิ่งเหล่านั้นใช่มั้ยครับ

คุณลุง : ครับ ใช่

คุณหมอ : เวลาพูดออกมา รูปธรรมกับนามธรรมนี่เราใช้คู่กัน แล้วก็เวลาผมไปอธิบายให้คนพวกนี้ฟัง ผมก็จี้ไปที่ตัวเค้าเลย ยกตัวอย่างเช่น เวลาผมจับคุณนี่ คุณรู้มั๊ยเค้าบอก รู้ พอผมจับแล้วปล่อยใช่มั๊ยครับ เมื่อกี้นี้คุณนึกออกมั๊ย เค้าบอก นึกออก ผมถามว่าไอ้ที่นึกออกนี่ มันนึกใหม่ใช่มั๊ย คือมันเป็นความนึกอันใหม่ พลังงานอันใหม่ แต่มันมีไอ้ตัวนึงที่มันอยู่คงที่ ก็พูดไปประมาณนี้ พอพูด

คุณลุง : ใช่

คุณหมอ : กลับทำให้ผมยิ่งเข้าใจ เรื่องของจิตของตัวเองมากขึ้นไปอีก แต่ผมไม่รู้ว่าเค้าเข้าใจมากน้อยแค่ไหน แต่ผมคิด

ว่าการที่ผมไปพูดอย่างนี้แล้วประโยชน์มันเกิดขึ้นกับเค้า มันสะท้อนมาหาตัวผมเอง ผมชอบคำหลวงพ่อท่านคำนึงบอกว่า **ทาน เป็นพ่อแม่ของพระพุทธเจ้า** โอ้ คำนี้กินใจผมมากๆ เลยครับคุณลุง ผมไม่เคยได้ยินใครที่พูดอย่างนี้เลย มีแต่หลวงพ่อท่านพูดว่า ทาน เป็นพ่อแม่ของพระพุทธเจ้า คือหมายความว่า **ที่ท่านเป็นพระพุทธเจ้า เพราะว่าท่านทำทานมาอย่างอุกฤษฏ์เหลือเกิน ท่านภาวนามาอย่างอุกฤษฏ์เหลือเกิน ทุกๆ เรื่อง** คนส่วนใหญ่ มีแต่อยากเป็นแต่ไม่ทำอะไรสักอย่าง

คุณลุง : อยากรวยแต่ไม่ทำงาน

คุณหมอ : ครับ อย่างนักการเมืองอย่างนี้ พูดแล้วก็เสียจิตเสียใจตัวเอง มันสกปรก มีแต่ขึ้นไปกินขี้ แต่ช่วงหลังๆ หลายสิ่งหลายอย่างก็เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ปีนี้อยู่สบายขึ้น ที่ผ่านมาก็ลำบากเหลือเกิน

คุณลุง : ที่จริง**คำสอนของพระพุทธเจ้าก็เป็นวิทยาศาสตร์ทั้งนั้น**

คุณหมอ : ใช่ครับ คุณลุงครับ ทุกวันนี้ที่ผมไปคุยกับใครต่อใครแล้วเขามาสนใจ เพราะผมเอาคำสอนของพระพุทธเจ้า

มาพูดแบบวิทยาศาสตร์ล้วนๆเลยนะครับ แล้วพวกนี้เถียงผมไม่ได้เลยสักคำ คือ นอกจากเถียงไม่ได้แล้วยังอึ้ง จะไม่อึ้งได้อย่างไรในเมื่อผมกว่าจะเข้าใจผมพิจารณาแทบตาย คือ ผมต้องนั่งจิตสงบๆ และ **พิจารณาทีละนิดทีละนิด พอเข้าใจแล้วก็ จิตผมมันโล่งเลย เวลาเข้าใจแต่ละเรื่อง แต่ละเรื่อง**

คุณลุง : คือคนเขาไม่เห็นเป็นวิทยาศาสตร์เพราะว่าเขาไม่เห็นถ้าเห็นแล้วก็ **อย่างคนตายมันไม่มีรู้ มันไม่มีจิต**

คุณหมอ : ครับ ถ้าเกิดจิตมันยังไม่นิ่งนะ อย่างกับคุณลุงบอกเหมือนกับวิดน้ำ โอโฮถ้าน้ำยังเต็มบ่อมันจะไปวิดปลาอีท่าไหนล่ะครับ มันก็แทบตาย คนพวกนี้จิตไม่เคยเป็นสมาธิเลย มันจะไปคิดเรื่องแบบนี้ได้อย่างไร จริงๆแล้ว ยิ่งผมอธิบาย ผมก็ยิ่งเข้าใจว่าง่ายนิดเดียว สมัยก่อนรู้สึกยากเหลือเกินตัวผมเองนะฮะ พอเราไปอธิบายให้คนอื่นฟัง โอ๊ยจริงๆ มันเป็นเพราะอย่างนี้ เพราะว่าพวกคุณสมาธิยังไม่เคยมีเลย ไม่เคยทำด้วย ถึงเวลาอยากจะได้ และก็เป็นโลก มีอะไรก็มาโอ้อวดแข่งดีแข่งเด่นกัน แล้วมันจะไปได้กันได้ยังไง

คุณลุง : คือ ไปรู้เรื่องของธรรม รู้เรื่องของปริยัติ มันก็ไอ้ฟุ้งซ่านนั่นแหละ มันไม่ใช่ความสงบนี่ ความสงบภายในจิตไม่เคยเห็นเลย ไปพูดความสงบในพระไตรปิฎกโน่น มันก็คนละเรื่องกันเลย

คุณหมอ : ครับ อย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านพูดน่ะ ผมชอบท่านบอกว่า **ความรู้ที่หมอเรียนมา มีตรงไหนบ้างที่เป็นของหมอน่ะ** โอ้ผมฟังที่แรกนะ ผมสะดุ้งเฮือกเลยนะครับ ว่า เออ จริง เราเรียนหนังสือมาเป็นกอง ๆ นี่ถามว่ามีตรงไหนบ้างที่เราคิดขึ้นมา ไม่มี **มีแต่ไปจำน้ำลาย ไปจำลมปาก เค้ามา แล้วไปถือว่าเป็นตัวเป็นตนของเรา** เป็นหมอ เป็นเหมอ บ้าบอใช่ไหมครับ

คุณลุง : **คือถ้าเป็นเรา เวลาตายมันก็เป็นของเรา แต่ถ้าตายไปแล้วก็ไปเรียนใหม่ แสดงว่ามันไม่ใช่ของเรา**

คุณหมอ : ไม่ใช่หรอกครับ คือ เอาแค่ว่าทุกวันนี้เวลาผมเห็นศพผมนึกถึงศพตัวเอง เราก็รู้ชัวร์ๆ เลย ตายไปนี่นะไอ้ศพนี้จะต้องลงดินอย่างแน่นอน แต่คนมันไม่คิดน่ะ มันไม่คิด ก็มันยังเห็นว่ากายนี้ เป็นตัวของมันอยู่เลยน่ะ ผมก็ไม่รู้ว่าจะพูดอย่างไร

คุณลุง : การพูดธรรมะนี้ยากเหมือนกันนะ เรารู้อยู่ แต่ไม่รู้จะอธิบายอย่างไร

คุณหมอ : คือพูดกันอย่างหยาบๆ ก็

คุณลุง : นามธรรม

คุณหมอ : ครับ คุณน่ะ จิตคุณยังไม่ได้แยกออกมาจากกายเลย แล้วคุณจะไปเห็นว่ากายมันเป็นดินไปได้อย่างไรล่ะ ถูกไหมครับ

คุณลุง : ใช่ ที่บอกว่า ความรู้ที่เราเรียนมาเป็นของเราไหม จริงๆ แล้วมันก็ไม่ใช่ของเราจริงๆ แต่อย่างว่าไอ้ที่รู้ รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง รู้ว่าที่เรียนมามันเป็นอย่างงี้ อย่างงี้ ตัวนั้นต่างหากที่เป็นของเรา จริงไหมละ ผู้ที่ไปเรียนน่ะ

คุณหมอ : ครับ คือจริงๆ รู้น่ะก็ไปรู้ของเขา และก็ไปเอาความรู้อันนั้น ที่ไปเรียนกับเขาน่ะมาถือว่าเป็นของเรา

คุณลุง : แล้วอย่างนี้อีกอย่างนึง อันนี้ละเอียดลงไปนิดหนึ่ง อย่างคุณหมอเรียนตำราเรียนใช่ไหมครับ ความรู้ในตำรามันไม่ใช่ผู้รู้ แต่ผู้รู้ที่แท้จริงคือ จิตที่ไปเรียน

วิชาการแพทย์มา อันนั้นน่ะคือเรา คุณหมอเข้าใจที่พูดไหมครับ ก็เท่านั้น เท่านั้นเอง ส่วนตัวความรู้มันก็เป็นสมมติ **ความรู้กับผู้รู้คนละตัวนะ รู้หมายถึงจิต แต่ความรู้หมายถึงสิ่งที่เราเรียนมา** ถ้าแยกอย่างนี้ได้ก็เป็นอันว่าเข้าใจ คือ **ผู้รู้มีอันเดียว แต่ความรู้นี้มีไม่มีประมาณเลยนะทั้งโลก เรียนกันไม่จบ** แต่ผู้ที่จะไปรู้สิ่งทั้งโลกก็คือ จิตดวงนี้ แต่นี้ถ้าหากว่าใครเห็นก็จะเป็นวิทยาศาสตร์ใช่ไหมคุณหมอ

คุณหมอ : แล้วจิตมันเป็นเราไหมครับ

คุณลุง : จิตเป็นเราไหม ถ้าหากยังไม่ถึงพระอรหันต์ก็ยังเป็นเราอยู่

คุณหมอ : ทำไมครับ

คุณลุง : **คือที่ว่าไม่เป็นพระอรหันต์ก็เพราะยังมีเราเป็นเจ้าของจิตอยู่ เมื่อเราหลุดจากจิตเมื่อไรก็เป็นพระอรหันต์เมื่อนั้นล่ะ คือ เหลือจิตล้วนๆ** โสดา สกิทาคา อนาคา มันก็ยังมีเราเป็นเจ้าของจิตอยู่นั่นแหล่ะ ไม่บริสุทธิ์ คือ ไปยึดน่ะ ยังมียึดมั่นถือมั่นว่าจิตเป็นเราอยู่ ไม่สามารถจะล้างเราออกไปจากจิต

เหมือนช้างมันมีเจ้าของขี่คออยู่ ช้างมันก็ไม่เป็นอิสระ จิตก็เหมือนกัน จิตเปรียบเหมือนช้าง เราก็คือควาญ ช้างที่ขี่คอแล้วก็มีตะขอ คอยเจาะหัวช้าง เพราะฉะนั้น ช้างตัวนั้นจึงไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นไท แต่เมื่อช้าง ตัวนั้นสามารถสลัดควาญช้างออกไปจากลำคอช้างได้ ช้างมันจะเป็นอิสระเป็นไทขึ้นมาทันที ไม่มีใครไปบังคับ ขู่เข็ญ ว่าต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องเสียใจ ตรงนั้น ต้องดีใจตรงนี้ ช้างก็คือช้าง ไม่มีใครมาบังคับ



คุณหมอ : ช้างไม่มีเจ้าของเป็นบ้าไหมครับ

คุณลุง : ช้างไม่มีเจ้าของเป็นบ้าไหม ช้างในป่าไม่เห็นเป็นบ้าเลย แต่ช้างที่มาอยู่ในบ้านเรา มันต้องมีเจ้าของ มันจึง ถูกใช้ ถูกเอาไว้ลากจูง ใช่มั้ย ส่วนช้างที่อยู่ในป่ามัน ก็เป็นอิสระไป ถ้าไม่มีใครไปกดขี่ข่มเหง เอามาใช้ ลากซุง เอามาใช้ขอทานตามถนน **จิตที่เป็นอิสระก็เป็น อย่างนั้น ธรรมชาติของเขา**

คุณหมอ : คนบ้าต่างจากพระอรหันต์ตรงไหน

คุณลุง : คนบ้ามันมีทุกอย่าง นั่นเป็นเรา นี่เป็นเรา เราเสียใจ เราดีใจ เราร้องไห้ เราหัวเราะ นั่นคือ**จิตของคนบ้ามีเราเต็มตัวเลย แต่พระอรหันต์ไม่บ้า เพราะไม่มีอะไรเป็นเราเลยนี่ รู้แล้วจบน่ะ** คนบ้าร้องไห้ ก็คือเป็นเราร้องไห้ คนบ้าหัวเราะ ก็เป็นเราหัวเราะ จริงๆ แล้วไม่ต้องคนบ้าหรอกครับ เรานี่แหละเปรียบเหมือนคนบ้าคนหนึ่ง เพราะมันมาถือเรา ไอ้นั่นก็ของเรา ไอ้นี่ก็ของเรา ที่อยู่ของเรา เอาเข้าแล้วแผ่นดินทั้งโลกก็จะเป็นของเรา เอาไปหมด เอาไม่มีพอด้วย โดยเฉพาะสิ่งที่สัตว์โลกชอบที่สุดก็ คือ เพศตรงข้าม อันนี้ยิ่งไม่มีวันพอใหญ่ ได้หนึ่งเอาสอง ได้สองเอาสาม ได้สามจะเอาทั้งโลกเลย ถ้าสามารถคว้าผู้หญิงทั้งโลกมาเป็นของเราได้ เราก็คงทำนะ เพราะมันไม่มีพอ **พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า มหาสมุทรกว้างใหญ่ขนาดไหน ก็ยังไม่กว้างขวางเท่ากับตัณหาที่อยู่ในจิตของคน มันไม่มีประมาณ ไม่รู้จบ ก็เป็นความจริงอย่างงั้น**

คุณหมอ : มีอันนึงนะครับคุณลุง เวลาจิตผมรวมมากๆ มันปวดหัว ปวดมากเลยครับ ปวดจนกระทั่งเวลาทำงานทำการ ทำแล้วมันไม่สบายแต่ทำได้อยู่ แต่เวลาจะเอาไปคิดนั่นคิดนี่ หรือว่าอย่างอ่านหนังสือเตรียมสอบนี่ ไม่ได้

คุณลุง : หมายถึงในขณะที่จิตรวม

คุณหมอ : ครับ อย่างเช่นว่าเวลาผมทำงาน เวลาลืมตาอยู่เนี่ยนะฮะ คือบางที อย่างช่วง ๒ – ๓ วันที่ผ่านมา จิตมันรวม ปวดหัว ครูบาอาจารย์บอกว่ากำหนดลงไปที่เท้า กระจายไปที่ส่วนอื่น เพราะว่ามันคือ การรับรู้ มันอยู่ที่ศีรษะเยอะ รู้รูป รู้เสียง รู้กลิ่น มันอยู่ที่หัวหมดเลย

คุณลุง : คุณหมอทำยังไงในขณะที่จิตรวม

คุณหมอ : ที่ผ่านมาผมก็ได้อาศัยอันนี้ กำหนดไปที่เท้า

คุณลุง : อย่างปัจจุบันนี้ ขณะที่จิตรวมคุณหมอเอาความรู้สึกไปไว้ตรงไหน ไปไว้ที่เท้า ที่หน้าอก ไปไว้ตรงไหน

คุณหมอ : คือวันนี้ผมรู้ว่ามาอยู่ใกล้คุณลุง ผมทำได้ กำหนดไปไว้ที่เท้า คือจริงๆ นะเรียนคุณลุงวันนี้ผมมานั่งแปะตรงนี้ ปัญหาหลายเรื่องถูกคลี่คลายไป อันนี้เป็นความมหัศจรรย์อันนึง

คุณลุง : โดยที่เอาจิตไปไว้ที่เท้า

คุณหมอ : ไม่ฮะ ถ้ามานั่งตรงนี้นะฮะคุณลุง กำหนดหน่อยเดียว ปัญหาไม่ค่อยมี

คุณลุง : ไม่ได้เอาจิตไว้ตรงไหนเลย

คุณหมอ : ไม่ได้ ผมก็พิจารณาของผมตามปรกติเลยนะครับ อย่างเช่นวันนี้ผมพิจารณาเรื่องกายเรื่อง อย่างเช่น ขนอย่างนี้ หนังอย่างนี้ พิจารณาเดินไปตามปรกติ ไม่ปวดหัวคือถ้ามาอยู่ตรงหน้าคุณลุงนะครับ ไม่เป็นหายเลยนะครับ ปัญหาหลายเรื่องนี่ เป็นทุกครั้งเลยนะครับ เวลามีปัญหาอะไรนี่ โดยเฉพาะหลังๆ นี้ ผมถึงได้ตรงมาที่นี่เลย

คุณลุง : คือในขณะที่คุณหมอกำหนดนี่ อย่ากำหนดไปไว้ที่ใดที่หนึ่ง แต่ขอให้กำหนดเอาไว้ทั่วไป หมายถึงว่าอยู่กับใจเรานะ ให้อยู่กับความรู้สึกทั่วไปที่กว้างๆ ใหญ่ๆ ความรู้สึกนี้บอกไม่ถูกว่าอยู่ที่ไหน แต่ก็รู้อยู่ ถ้าทำอย่างนี้ คุณหมอจะไม่ปวดหัวนะ แต่ถ้าหากไปกำหนดไว้ตรงที่ใดที่หนึ่ง มันก็หนัก เหมือนเราทำงานหนัก แต่ถ้าหากคุณหมอฟังหลวงพ่อ มันก็เหมือนว่าเอาจิตไปไว้ภายนอก ไม่ใช่เอาไว้ในกาย ฟังแต่เสียงท่าน จริงๆ แล้วไม่ได้ฟังเสียงท่านด้วยซ้ำ มาไว้ที่ความรู้สึกกลางๆ

เป็นกลางๆ นะ ถ้าเราไปไว้ที่เท้า ไว้ที่หน้าอก มันไม่เป็นกลาง มันไม่เป็นมัชฌิมา แต่ถ้าหากว่าเอาจิตธรรมดาๆ **ธรรมชาติของจิตนี้เป็นกลางอยู่แล้ว**

เพราะฉะนั้นเมื่อเราทำความรู้สึกที่จิตนี้ คือ ไม่ต้องกำหนดไปไว้ตรงไหนเลย เพียงแต่เราบังคับ อาจจะบังคับความคิดไม่ให้มันเกิดขึ้น ความคิดมันอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ เราไม่ให้มันเกิด ให้มันรู้ไปเบาๆ กว้างๆ ทั่วไป คุณหมอก็จะรู้สึกสบายอย่างที่นั่งอยู่กับผมนี่ คุณหมอไม่ได้กำหนดนะ แต่คุณหมอทำจิต**ปล่อยจิตสบายๆ ไม่ต้องเอาไปไว้ตรงที่ใดที่หนึ่ง แต่ก็รู้อยู่ และรู้สึกผ่อนคลาย ผ่อนคลายภายในจิต จิตจะเบา รวมตัว** คือการทำสมาธิก็คือตัด สิ่งภายนอกจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ตัดสิ่งหล่านี้ไม่ให้มันเข้ามา เอาเฉพาะที่รู้อย่างเดียว หรือว่าเอาไปไว้ที่ว่างอย่างเดียวก็ได้ ถ้าหากว่าเรา ไม่เอาสังขารทั้งหลาย เอาเฉพาะอากาศธาตุ มันก็ว่างอย่างนั้น ทำจิตของเราให้เป็นอย่างนั้น กว้างใหญ่ไพศาล กว้างไปขนาดไหนก็ได้ แต่ไม่กำหนด ไม่เอาไปไว้ตรงที่ใดที่หนึ่ง **เพราะจิตนั้นไม่ต้องการที่อยู่ จิตเป็นอิสระ**

จิตที่แท้จริงนั้นเป็นอิสระ ไม่จำเป็นต้องให้ใครมากำหนดให้ไปอยู่ตรงนั้นตรงนี้ แต่ว่าอยู่ตาม

ธรรมชาติก็คือ รู้ทั่วไป ถึงแม้จะมีเสียงเราก็ไม่เอาเสียง มีกลิ่นเราก็ไม่เอากลิ่น มีความคิดเราก็ไม่เอาความคิด แต่มาอยู่ตรงกลางนี่ ตรงกลางๆ สบายๆ เบาๆ ตรงไหนที่เบาที่สุดเราเอาตรงนั้น ตรงไหนที่ว่างที่สุดเราเอาตรงนั้น ก็ทำสมาธิไป หรือไม่อีกอย่างหนึ่งก็เอามาไว้ที่**พุทโธ**ก็ได้ เอาพุทโธเป็นหลัก เพราะพุทโธไม่ได้อยู่ตรงไหน พุทโธนั้นเป็นกลางๆ ลองดูว่าจริตเราชอบตรงไหน เช่นคำว่าพุทโธ ถ้าเผื่อยังไม่สงบเราก็เอายาวกว่านั้น **ยุบหนอ พองหนอ** หรือว่าอะไรก็ว่าไป บางคนก็ใช้**อรหังพุทโธ อิติปิโส ภควา นะมามิหัง** อันนี้ก็ได้ ให้มันยาวออกไป **ดูว่าจริตของเราสงบตรงไหนก็เอาตรงนั้นเป็นหลัก** สำหรับผมเองถนัดที่จะมาอยู่กับผู้รู้ ก็รู้อยู่อย่างเดียว อันนั้นก็เป็นจริตอย่างนึง แบบไหนที่มันทำให้จิตเราสงบก็ใช้ได้ทั้งนั้น

คุณหมอ : ขออนุญาตถามครับคุณลุง เวลาเราคิดนะครับ จิตเป็นคนคิดใช่ไหมครับ หรือว่า ไอ้เหนือจิตขึ้นไปอีก

คุณลุง : **จิตนี่แหละเป็นผู้ใช้ความคิด** เพราะจิตคือชีวิตน่ะครับ

คุณหมอ : จิตคือชีวิต

คุณลุง : ใช่ ไม่ใช่เรา แต่จิตเป็นธรรมธาตุที่รู้อยู่ คือตัวเป็น จิตคือตัวเป็นตัวเดียว

คุณหมอ : จิตนี้มีคุณสมบัติที่จะเที่ยงใช่ไหมครับ

คุณลุง : ที่ว่า**เที่ยงก็เพราะว่าไม่ตาย** ถึงพูดว่าเที่ยง ชีวิตน่ะคือ มันเป็นตัวเป็น

คุณหมอ : เวลาคิดแล้วความจำได้หมายรู้มันมาจากไหน

คุณลุง : **ความจำได้หมายรู้เป็นขันธ์อีกอันหนึ่งที่มีอยู่เป็น ธรรมชาติที่จิตเอามาใช้** จิตเข้าใจว่าความคิดนี้เป็น ของจิต เป็นส่วนหนึ่งของจิต คือจิตคิดว่าสังขาร ความคิดนี้เป็นเรา เป็นจิตเองน่ะเป็นตัวจิตเพราะจิต มีผู้บงการไง จิตซึ่งเป็นตัวเป็นจึงเอาสิ่งเหล่านี้มาใช้ **จริงๆ แล้ว ความคิดมันเป็นเหมือนกับจอบเหมือนกับ เสียมเครื่องมือเครื่องใช้ เพราะฉะนั้นจิตจึงเอาสิ่งนี้ มาใช้ เอาคิดนู่นคิดนี่ แล้วเหมาเอาความคิดนั้น มาเป็นเรา**

คุณหมอ : เวลาเราจะคิด เราต้องมีภาษา

คุณลุง : ครับ ใช่

คุณหมอ : ภาษาที่เราจำได้เป็น**สัญญา**

คุณลุง : ใช่

คุณหมอ : เวลาเราคิด **เราเอาภาษามาปรุงนั่นปรุงนี่**

คุณลุง : ใช่

คุณหมอ : แล้วเวลาเรา**ปรุงขึ้นมาเป็นเรื่องเป็นราว**มันมีความหมาย

คุณลุง : ครับ ใช่

คุณหมอ : ความหมายนี้มันมาจากไหนครับ

คุณลุง : **ความหมายก็มาจากสัญญาน่ะแหละ ความจำได้หมายรู้ แล้วก็หมายว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้นสิ่งนั้นเป็นอย่างนี้**

คุณหมอ : **ความหมายไม่ใช่จิต**

คุณลุง : ไม่ใช่

คุณหมอ : **แต่มันแนบติดกัน**

คุณลุง : มันแนบติดกัน ก็เป็นคนละชิ้นคนละอันมาประกอบกัน เหมือนรถนะครับคุณหมอ อันนี้พวงมาลัย อันนี้ยาง อันนี้ตัวถัง อันนี้เบาะ อันนี้คัดซี อันนี้แหนบ มันมาผสมกันเป็นรถ ก็เหมือนกับจิตกับขันธ์ เมื่อรวมกันเข้าก็ประกอบขึ้นมาเป็นตัวเรา เอาความเจ็บมาเป็นเรา เอากายมาเป็นเรา ความคิดมาเป็นเรา เอามาเป็นเราหมดน่ะ มันก็ประกอบขึ้นมาเป็นคน หรือ ๑ ชีวิตเอามารวมกันหมดเลย **แต่ถ้ามีจิตอย่างเดียวมันก็ไม่ต้องเกิด มันก็ได้แต่รู้อยู่เฉยๆ ไม่มีกาล ไม่มีเวลา ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข ไม่มีเกิด ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย... มีทุกอย่าง แต่มันคนละอันกัน เหมือนน้ำกลิ้งบนใบบอน**

คุณหมอ : เวลาเราบริกรรมพุทโธ พุทโธ คือเราคิดพุทโธ

คุณลุง : ใช่ เอามาผูกไว้ เพื่อว่าให้ใช้ความคิดน้อยที่สุด ธรรมดานี่ จิตจะเอาความคิดมาใช้ไม่มีประมาณเป็นล้านๆ อย่าง นั้นจบไป นี้ขึ้นมา เป็นไปอย่างนี้ไม่มีประมาณเลย

เรื่องของจิต เพราะฉะนั้นทำยังไงถึงจะให้มันน้อยที่สุด ให้มันฟุ้งซ่านน้อยที่สุด ก็เอาพุทโธมาผูกไว้ก่อน เหมือนเอาพุทโธเป็นหลัก ท่านเรียกว่าเอาควายมาล่ามไว้ที่พุทโธนี่แหละ ควายก็หมายถึงจิตที่โดนอวิชชามันคลุมอยู่ เหมือนช้าง ช้างมีเจ้าของน่ะ โดนควาญช้างขี่คอ

คุณหมอ : ควาญช้าง คือ อวิชชา

คุณลุง : ใช่

คุณหมอ : ตัวจิต คือ ช้าง

คุณลุง : ใช่

คุณหมอ : ถ้าเกิดว่าจิตที่ไม่ภาวนานี่ เวลาเราคิดนั่นคิดนี่ เหมือนช้างเดินไปนั่นเดินไปนี่

คุณลุง : อื้ม ใช่ โดยมีควาญช้างเป็นผู้บังคับ ช้างไม่ได้เป็นอิสระ

คุณหมอ : เวลามันคิดมากๆ เหมือนกับช้างเดินสะเปะสะปะ

คุณลุง : อุ้ย เหนื่อยเลย ไม่แค่เดินสะเปะสะปะ เดินไปตามอวิชชาที่มันสั่งน่ะ จะให้ไปไหนก็ต้องไป ไม่มีโอกาสเถียงไม่มีโอกาสจะฝ่าฝืนได้เลย

คุณหมอ : เดินมากๆ ช้างก็เหนื่อย

คุณลุง : โอ้ย เหนื่อยตายเลย แต่ช้างเหนื่อย จริงๆ ความเหนื่อยก็ไม่ใช่ช้างอีก แต่ช้างคิดว่าความเหนื่อยเป็นตนไง มันสลับซับซ้อนละเอียดน่ะ

คุณหมอ : คือความเหนื่อยที่เกิดขึ้นก็เป็นต่างหากกับช้าง

คุณลุง : เป็นต่างหาก

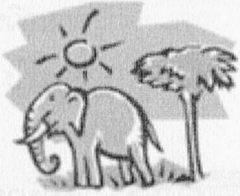
คุณหมอ : แต่ช้างโง่

คุณลุง : เข้าใจผิด

คุณหมอ : ไอ้ตัวที่พาให้ช้างเข้าใจว่าความเหนื่อยเป็นช้าง ใช่ควาญช้างไหมครับ

คุณลุง : ถูกต้องครับ มันเป็นตัวไม่รู้ **อวิชชาคือตัวไม่รู้**

คุณหมอ : แต่นี้เรามาภาวนานี้คือ เรามาเอาควาญช้างออกจากช้าง



คุณลุง : ถูกต้อง อย่างงี้ การจะเอาควาญช้างออกจากช้างนี่ เหมือนเราจะจับปลา อย่างที่ว่าเราก็ต้องวิดน้ำออกก่อน ก็ไล่ตั้งแต่กายขึ้นไป **เอากายออกไป** น้ำเหลือ ๘๐% **เอาเวทนาออกไป** น้ำเหลือ ๖๐% อย่างงี้ พอ**สังขารออกไป**เหลือ ๓๐% เอาล่ะ พอ**ขันธ์ ๕ หลุด** ออกไป น้ำเหลือ ๒๐% เลยล่ะ ทีนี้เอา **"เรา" ออกไป อีก น้ำเหลือ ๐ เลยทีนี้** เหลือแต่ช้างล้วนๆ เลย เหลือแต่ช้างเปล่าๆ ช้างอันนี้ก็เป็นอิสระแล้วทีนี้ ไม่มีทุกข์ไม่มีโศก เพราะทุกข์โศกไม่ใช่ช้าง ไม่มีอิ่มไม่มีหิว เพราะความอิ่มความหิวก็ไม่ใช่ช้าง เป็นสมมติ ช้างตัวนี้เข้าใจอยู่ ไม่มีเกิด ไม่มีแก่ ไม่มีเจ็บ ไม่มีตาย เพราะ เกิด แก่ เจ็บ ตายก็เป็นสมมติอีก ช้างก็ไม่เกี่ยวอีก **มันแสนสบายเพราะไม่มีสิ่งเหล่านี้มายึดมั่นถือมั่น** เป็นอุปทานน่ะ **เพราะความโง่ตัวเดียวคือความไม่รู้ คืออวิชชา** พระอรหันต์ท่านเป็น**วิชชา**แล้ว ไม่มีอวิชชา ไม่มีไม่รู้ วิชชาก็คือความรู้ อวิชชาก็คือไม่มีความรู้ไม่มีความเข้าใจน่ะ เพราะเป็นอย่างนี้มา

ทุกภพทุกชาติ โดนฝังจมอยู่ในความมืด เหมือนฝังอยู่ในดินที่ลึกลงไปเป็นร้อยกิโลก็ว่าได้ ไม่เคยเห็นแม้แต่เดือนแม้แต่ตะวัน พอมาภาวนาเข้า เริ่มได้เห็นแสงสว่างตั้งแต่น้อย ตั้งแต่ช่องเท่าปลายเข็ม เห็นแสงสว่างลอดเข้ามาเท่าปลายเข็ม ก็นับว่า จิตได้มีแสงสว่างบ้างแล้วอย่างน้อย **โสดาบันท่านก็มีดวงตาเห็นธรรมแล้ว ก็คือเห็นตามความเป็นจริงแล้วว่ากายนี้มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน** เส้นผมนี้มันไม่ใช่ผมเรานี่เป็นของเราที่ไหน เมื่อคีบทิ้งไป มันก็เหมือนขนสัตว์ทั่วไป คีบทิ้งลงไปไม่เห็นบอกว่ามันเป็นของเรา แต่อยู่บนหัวบอกว่าของเรา สวยอีกต่างหาก พอตัดลงไปแล้วไม่เห็นมีใครบอกว่าสวยบอกว่างามเลย นี่มันก็ปรุงไปปรุงแต่งไป คุณหมอถามดีนะ ที่ถามเมื้อกี้ ว่าไงน่ะผมลืมไปแล้ว

คุณหมอ : ผมถามว่า คือความคิด คือปัญหาของผมทุกวันนี้ความคิดมันมากวนใจ คือผมกำลังพิจารณาว่าความคิด ความจำและก็ตัวจิต คือ**ทำยังไงเราถึงจะแยกให้เห็นว่าความคิด กับความจำไม่ใช่จิต**

คุณลุง : ควรจะไล่ไปจากกายก่อน **พิจารณากายให้เห็นตามความเป็นจริงว่ากายนี้มันไม่ใช่เราจริงๆ** เพราะอันนี้

มันหยาบ สามารถพิจารณาได้ง่าย เอาง่ายๆ ว่า คนตาย ทำไมไม่รู้ล่ะ เอาไปเผาไม่เห็นร้องสักแอะ เผาจนไหม้เป็นเถ้าถ่านไปไม่เห็นร้องเลย

คุณหมอ : ทั้งๆ ที่เวลาคิดมันก็ต้องใช้กาย

คุณลุง : ใช่ จิตยืมมา

คุณหมอ : ถ้าไม่มีกาย มันคิดได้ไหมครับ

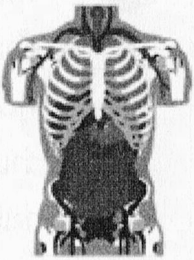
คุณลุง : ไม่มีกาย คิดได้ มันก็ไปใช้กายละเอียดเรียกว่าวิญญาณไง วิญญาณนี่เป็นร่างละเอียดเป็นนามธรรม แต่มันก็ถอดไปจากร่างใหญ่นี่แหละ คือความโง่

คุณหมอ : แต่มันก็ถือเอากายเดิม ที่มันถือไว้ ถูกต้องไหมครับ

คุณลุง : ถูกต้อง มันเป็นสัญญาความจำ คือมันไม่รู้ว่าตาย สมมติถ้าผมไม่รู้นี่ ตายแล้วผมก็ยังมานอนอยู่ตรงนี้ เพราะกายละเอียดมันนอน คือดวงวิญญาณมันนอน จำได้ว่ากายนี้เป็นของผม ไม่สามารถจะเดินเหินไปไหนมาไหนได้ จำได้ว่านอนอยู่ตรงนี้ เพราะฉะนั้น เวลาตายมันก็นอนอยู่ตรงนี้อยู่ เรียกว่าเปรตไง **พวกเปรต พวกอสูรกายพวกนี้ ตายแล้วไม่รู้ว่าตาย** นี่คือความหลง มันก็หลงไปหมด บางคนตายแล้วยังมา

ตัดยางอยู่เลย คนที่เคยตัดยาง ถูกรถชนตาย มาหยิบตะเกียง ก๊อกๆ แก๊กๆ เดินไปตัดยางสว่างโล่ไปนู่น มันเป็นอย่างงั้น ตายแล้ว แต่ทำไมเมื่อคืนยังเห็นคนนั้นไปตัดยางอยู่เลย มันตายไปแล้วนี่ วิญญาณมันมามาจากทางอื่น ก็เลยไม่รู้เลยว่าตัวเองตาย นี่มันหลอกกันถึงขนาดนั้นนะอวิชชา กรรมจริงๆ

คุณหมอ : ทำไมครูบาอาจารย์ถึงจี้ผมมาว่า แล้วหมอเห็นอสุภะแล้วหรือ เห็นอสุภะของตัวเองแล้วหรือ ผมบอกว่ายังเลยครับ



คุณลุง : จริงๆ แล้วมันเป็นอสุภะ อย่างคุณหมอผ่าศพผ่าอะไรบ่อยๆ คุณหมอลองวาดมโนภาพออกไป เวลานี้มันปิดบังด้วยความโกหกหลอกลวงทั้งนั้น เอาเสื้อผ้ามาปิดไว้ ถ้าเอาเสื้อผ้าออก มันก็ยังมีหนังบางๆ มาหุ้มไว้อีก ถ้าเผื่อเราเอาหนังบางๆ ออกไปอีกเราจะเห็นอะไรก็เห็นแต่เนื้อแดงๆ เห็นเลือดไหลซึมออกมา เอ้า เอาเนื้อออกไปอีกชั้นหนึ่ง เอาเนื้อแดงๆ ลอกออกไปอีกเหมือนลอกเป็ดลอกไก่ออกจากกระดูก เราก็จะเห็นตับ เห็นไต



เห็นปอด เห็นลำไส้ขดกันเป็นวงอย่างที่คุณหมอเคยเห็น มันก็เหมือนกับรังไม้ มีซี่โครง ชายโครงห่างๆ ขังพวกนั้นไว้ อาหารในกระเพาะนี้ทั้งเก่าทั้งใหม่ ทั้งบูดทั้งเน่า อุจจาระปัสสาวะอยู่ในนี้ทั้งนั้น ไล่ตั้งแต่หัวไป มีแต่ขี้หัว ขี้ตา ขี้ฟัน สิ่งที่มันคายออกมาล้วนแต่เป็นสิ่งสกปรกทั้งสิ้นเลย ไม่มีตรงไหนว่าสะอาดไม่มีตรงไหนว่าสวยว่างามเลย ถ้าผ่าออกมาดูลอกหนังออกมาดู โอ๋ย ให้เปล่าเปล่าก็ไม่เอา แต่ที่เราเอามาก็เพราะเราเห็นว่ามันเป็นสุภะ เป็นความสวยความงาม โดนหลอกลวงไง พยายามโกหกตัวเองว่านี่สวยนะ เอาเสื้อผ้ามาปิดไว้ ถ้าแก้ผ้าออกมาก็เป็นเปรตดีๆ นะผมว่าคุณหมอลองพิจารณาดู แล้วต้องพิจารณา ถึงความจริงว่าเอาไปเผาก็ไม่รู้เลย แล้วทำไมตอนนี้จิต อยู่ในกายก็ว่าเป็นเรา เวลาตายแล้วว่าเป็นผี ไม่เห็นบอกว่าเป็นเรา ซ้ำยังรังเกียจซะอีก นี่มันยังไงกัน

คุณหมอ : ทำไมเราจึงเห็นว่าลูกเราน่ารักมาก

คุณลุง : นี่มันอันเดียวกัน เหมือนกับผู้หญิงสวยน่ะ ถ้าเป็นลูกเราแล้วน่ารักก็เพราะว่ามันเป็น**อุปาทาน**ไง ลูกคนอื่นก็ไม่น่ารักเหมือนลูกเรานะ

คุณหมอ : ครับ ใช่

คุณลุง : ทั้งๆ ที่สวยกว่า ดีกว่า

คุณหมอ : ครับ ใช่



คุณลุง : ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น แต่มันก็หลอกลวงเราไปว่านี่ลูกเรา ยึดมั่นถือมั่น อคติ ว่างั้น มีอคติ ลูกผิดก็ยังว่าลูกถูกอยู่นั่นแหละ ลูกไม่สวยก็ยังบอกว่าสวย สำคัญตน เพราะฉะนั้นเราต้องปอกลอกเข้าไปทีละชั้นทีละชั้น **กายนี้เป็นศูนย์ของความสกปรก** คุณหมอว่าไหม **เป็นถุงหนังที่ภายในสกปรกที่สุด เป็นสิ่งปฏิกูลทั้งหมด เป็นรังของโรค โรคอะไรต่อมิอะไร เข้ามาอยู่ในกายนี้ทั้งนั้น** และมันก็เป็นไปตามกาลของมันด้วยนะ ไม่ว่าเด็กไม่ว่าผู้ใหญ่ ถึงเวลามันก็เป็นโรคของมัน ผ่าท้องมาดูแล้วไม่น่าเอาเลย แม้แต่ลูกแม้แต่เมียเรา คนที่เรารักที่สุด ไม่ว่าเขาว่าเรา ต่อให้เป็นนางสาวไทย นางสาวจักรวาลก็เถอะ เอามาแก้ผ้าเอามาผ่าท้องดู มีตรงไหนสวยงาม ไม่มีเลย มีแต่สิ่งน่าเกลียดน่าขยะแขยงทั้งสิ้น เขารักเราหรือเรารักเขาก็เพราะว่ามีจิตครองกายอยู่เท่านั้น ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว

ให้ใครก็ไม่มีใครเอาแน่นอน คุณหมอเอาไหม... หมูตัวนึงยังดีกว่า ให้เขา เขายังเอาเขายังแย่งกัน แต่ร่างของคนตายนี่ไม่มีใครเอา ให้ใครก็มีแต่บ๊ายบายอย่างเดียว ไม่ว่าจะเป็นสามีภรรยาที่รักกันที่สุดก็ยังไม่เอาเลย

ถ้าจิตเรายอมรับเรื่องของกายนี้ เรื่องของเวทนา มันจะง่ายเข้า เพราะมันก็ละเอียดลงไป **จิตละเอียดลงไป รู้ก็หนักแน่นขึ้น ความฉลาดมากขึ้น ก็ค่อยๆ เห็นตามเข้าไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นการพิจารณาเป็นสิ่งสำคัญ** แต่การพิจารณาอย่างนักปริยัตินั้น เอาสัญญาความจำมาคิด เอาความสกปรกในตำรามาคิด ไม่ได้เอาความสกปรกที่เห็นจากใจมาคิด ความจริงพระไตรปิฎกมี ๒ ฉบับ ฉบับที่เป็นสมมติคือ ฉบับที่เป็นแบบแปลนที่ท่านสอนไว้ อันนั้นน่ะเป็นเพียงแผนผัง หรือแผนที่เท่านั้น **ให้เรามาหาตำราจริง หาพระไตรปิฎกที่แท้จริงที่อยู่ในใจของเรา** อย่างที่ผมบอกให้คุณหมอฟังเมื่อตอนแรกว่า **ขอให้มาดูปัจจุบันธรรม อันนั้นน่ะ พระไตรปิฎกในใจของเรา** เช่น หูได้ยินเสียง พระพุทธเจ้าเอามาจากนี่ทั้งนั้นเลย ออกมาใจจริงๆ เลย ออกจากใจก็หมายความว่า เอาธรรมในปัจจุบันน่ะแหละ เช่น หูได้ยินเสียง กายได้รับสัมผัสในวินาทีนี้เดี๋ยวนี้ สมมติว่าผมจับมือ

จับแขนคุณหมอ จับปึ๊ป ความรู้สึกอันนั้นแหละมันไปกระทบใจของคุณหมอ พระพุทธเจ้า เอาตรงนั้นมาสอนเรา **เพราะใจได้รับสัมผัสกับสิ่งที่มากระทบในปัจจุบันขณะนั้น การได้รับสัมผัสนั้นก็คือตัวธรรม** ยกตัวอย่างอีกอย่างหนึ่ง เช่น เวลาเขาสรรเสริญเยินยอเรา เรารู้สึกยินดีปลาบปลื้ม เป็นต้น ความรู้สึกอื่นๆ ที่มากระทบหู ตา จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นเช่นเดียวกันทั้งหมด นี่คือพระไตรปิฎกที่อยู่ในใจของทุกคน

ฉะนั้น เราอย่าทิ้งใจของเรา คอยดูแลว่า สิ่งใดจะมากระทบ ส่วนใดบ้าง เมื่อกระทบแล้ว มีอาการ ใดเกิดขึ้นอีกบ้าง ทั้งดีทั้งชั่ว ให้เรารู้เราเห็นตลอด ๒๔ ชั่วโมง ยกเว้นเวลาหลับสนิท นี่คือพระไตรปิฎกฉบับดั้งเดิมขนานแท้ ที่พระพุทธเจ้าท่านสั่งสอนเรามาเป็นอย่างนี้

นี่คุณหมอก้าวหน้าไปเยอะนะ สังเกตจาก สมัยก่อนคุณหมอจะไม่ถามอย่างนี้ ตอนนี้เริ่มมาใช้ปัญญาแล้วละ เพราะว่าสมาธิมันชักจะอิ่มตัว นี่แหละมันเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ พอเรามาเริ่มเดินทางด้านปัญญามันจะมีโจทย์ เหมือนเราเรียนหนังสือ ถ้าไม่ได้เรียน

คำถามที่จะถามครูบาอาจารย์มันไม่มี แต่เมื่อเรียนไป มันก็สงสัยละ เอ้ ไอ้นั่นเป็นอย่างนั้นไอ้นี่เป็นอย่างนี้ เราก็เริ่มถามครูบาอาจารย์ อันนี้เป็นประโยชน์มากเลย ที่เราได้ศึกษาทางด้านปัญญา นับว่า เร็วมากด้วย เข้าใจเมื่อใดกิเลสขาดเมื่อนั้น

คุณหมอ : ครูบาอาจารย์ท่านย้ำอยู่เสมอว่า**พิจารณาจิตนี่ มันก็ต้องกลับมาที่กาย เพราะจิตมันเป็นลมต้องกลับมาที่กาย** ผมเองอย่างวันนี้ผมนั่งมานี่นะครับ จริงๆ แล้วเรื่องที่ผมอยากจะพิจาณาอย่างมากมายหลายเรื่องในจิตผมนี่ มันวุ่นวาย อย่างเช่นว่าผมอยากจะสอบสอบผ่าน แล้วผมอ่านหนังสือทำอย่างไรถึงจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด ทุกวันนี้จริงๆ เรียนคุณลุงอย่างนี้นะครับว่า สมาธิผมดีมากเลย คืออย่างเช่นว่าผมเอาหูฟังมาฟังเรื่องที่ผมพูดอัดเพื่อสอนตัวเองนี่ ฟังไปแล้วจิตมันไม่วอกแวกไปยังไงเลยครับ มันแน่วไปเรื่องเดียวเลย ที่ผมเตรียม ที่ผมซ้อม คือผมรู้เลยว่าเดี๋ยวนี้ว่าสมาธิผมดีจริงๆ

แต่อย่างไรก็ตาม คือเวลาผมมาภาวนานี่ มาพิจารณาเดินปัญญา พิจารณากาย พิจารณาอะไรพวกนี้พิจารณาไม่ไป ครูบาอาจายย์ท่านก็บอกว่า ผมเข้าใจ มันเกี่ยวกับ กาลเวลา บุคคล สถานที่ คือ

ช่วงนี้ทุกครั้งที่มาหาคุณลุงนี่ ได้ผลอย่างมหาศาล ต้องเรียนอย่างงี้ว่า มหาศาลเลย คือ ปัญหาหลายอย่างคลี่คลาย หรือแม้กระทั่งถามคุณลุงเมื่อกี้น่ะครับถามเรื่องสัญญาสังขาร ซึ่งพอคุณลุงตอบมาน่ะครับ ผมเองยังไม่เข้าใจอะไรเลยนะครับเรียนตรงๆ แต่ในใจมันโล่งเลยนะครับ พอถามคุณลุงตอบ พอถามคุณลุงตอบ ในใจเบาเลยน่ะฮะ เบาแบบว่าไม่มีปี่ไม่มีขลุ่ย ผมก็ไม่รู้จะพูดยังไง แต่คุณลุงต้องเข้าใจดี

คุณลุง : คือมันเป็นความจริง ตอบไปปุ๊ปคุณหมอได้เห็นตามความจริง คือมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ อันนี้มันเถียงไม่ได้ ธรรมะของพระพุทธเจ้าเถียงไม่ได้เลย ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจเพราะเป็นความจริงตลอด จึงไม่มีอะไรปฏิเสธท่านได้เลย ฉะนั้นการฟังธรรมนั้นประเสริฐที่สุด บารมีที่เคยสร้างสมมามากน้อย โดยเฉพาะกับครูบาอาจารย์องค์นั้นๆ ก็เป็นส่วนหนึ่ง บางทีเราฟังจากองค์นั้นไม่เข้าใจ **แต่ฟังจากครูบาอาจารย์องค์นี้อาจจะเข้าใจ ก็เพราะว่าบุญกุศลเราเคยทำร่วมกันมา อันนั้นเป็นเหตุปัจจัย คือเรื่องสังขารเรื่องของขันธ์ทั้งหลาย จิตหยิบยืมมาใช้ทั้งนั้น ความจริงมีอยู่จริงตามธรรมชาติทั่วไป** เช่นความคิดอย่างงี้ สัญญาอย่างงี้ ก็ยืมเอามาใช้ ถึงเวลาตายแล้วเขาก็อยู่คู่โลกต่อไป เพราะมันเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ

คุณหมอ : คุณลุงครับ ขออนุญาตถามเรื่องอสุภะครับ อย่างในพระไตรปิฎก ท่านบอกว่าการพิจารณาอสุภะ มันมีอยู่ ๑๐ แบบ อย่างเช่นว่าเราพิจารณาว่า ศพ ศพเราตายแล้วนี่ขึ้นอืด ศพเราตายแล้วนี่มีหนอนมาไช ศพเราตายแล้วพองสีเขียวๆ ดำๆ ศพเรามีเลือดไหลออกมา ศพเราขาดเป็นท่อนท่อน ศพเราถูกสัตว์กัด ศพเราผุกร่อนเหลือแต่กระดูก ตรงจุดนี้คุณลุงมีข้อแนะนำ อย่างไรครับ

คุณลุง : คือต้องถามว่าคุณหมอสงสัยตรงไหน

คุณหมอ : คือในบางลักษณะการพิจารณาผมไม่ถนัด ที่ผมถนัดคือผมกำหนดว่าตัวผมตายแล้วกลายเป็นศพอาจารย์ใหญ่ ตอนที่ผมผ่าศพแล้วเอาศพไปดอง คือนั่นผมเห็นว่าเป็นดินเห็นๆ เลย คือพอผ่าชำแหละชำแหละไปมันมีแต่ดิน อันนี้อันนึงที่ผมชำนาญ อีกอันนึงที่ผมชำนาญคือว่า พอตายแล้วค่อยๆ ผุกร่อนสลายไปเหลือแต่กระดูกแล้วก็กลายเป็นฝุ่นไปเลย อันนี้ผมชำนาญ

คุณลุง : **ในขณะที่คุณหมอผ่าศพและพิจารณาเห็นตามความจริง ตรงนั้นน่ะเป็นปัจจุบันธรรม** อย่างที่ผมได้พูดให้คุณหมอฟังตั้งแต่ตอนแรก ที่คุณหมอว่าใน

พระไตรปิฎกเขาเขียนเอาไว้ว่ามีการพิจารณา ๑๐ แบบ นั้น มันเหมือนกับเราได้ไปดูที่เขาถ่ายทอดเทปน่ะ พระไตรปิฎกก็เป็นอย่างนั้น มันไม่ใช่ของจริงไง แต่ของจริงๆ ก็คือการถ่ายทอดสด เอากล้องไปจับตรงนั้นเลย เห็น ณ ขณะนั้นเดี๋ยวนั้น เรียกว่าเป็นธรรมที่แท้จริง **เป็นธรรมสดๆ เป็นธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า**

คุณหมอ : ที่เราสัมผัสมาด้วยตัวเราเอง ณ ขณะนั้น

คุณลุง : ถูกต้อง เพราะฉะนั้นถ้าคุณหมอพิจารณา อย่าไปเอาตำรา อย่าไปเอาที่เขาว่า แต่**ขอให้เอาที่ใจ**คุณหมอเอง **ณ ปัจจุบันนั้น ถนัดตรงไหนเอาตรงนั้นเลย** อะไรที่เราสามารถเข้าใจได้ในตัวเราเอง เอาตรงนั้นเลย ตรงนั้นถูกต้องที่สุด อันนั้นเรียกปัจจุบันธรรม อะไรเกิดขึ้นในใจก่อน สงสัยตรงไหนพิจารณาตรงนั้นเลย อย่าไปเอารูปแบบ รูปแบบนั้นเป็นเพียงความจำ เป็นเพียงความคิด ที่เราคิดตรงนั้นไปเอาตรงนั้น มันก็เป็นความจำที่มันไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย

แต่ที่ท่านเขียนไม่ใช่ว่าของท่านไม่ดี พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ถูกต้องทุกอย่าง เพียงแต่ว่าเราต้องเอาตรง

นั้นน่ะน้อมเข้าหาใจ น้อมเข้ามาหาจิตเราเอง แล้วมาพิจารณาตามที่เราเห็นตามความเป็นจริงนี่ อย่างคุณหมอพิจารณาตรงนั้นถูกแล้ว ตายแล้วก็เอาไปทำศพอาจารย์ใหญ่อย่างที่ว่า แล้วก็เห็นตามความเป็นจริง **ตรงนั้นถูกที่สุด เป็นปัจจุบันธรรม คือเราเอามาจากใจเราเอง ณ ขณะนั้น** โดยไม่เอาสิ่งที่เราเคยได้ยินได้ฟังมา ซึ่งเป็นสัญญาทั้งนั้น วางสิ่งเหล่านั้นให้หมด คือท่านเรียกว่าเอาไว้บูชา วางไว้ตรงที่บูชาก่อน ความจำได้หมายรู้ต่างๆ ที่เราเคยได้เรียนมาทั้งหมดที่เราเรียกว่าปริยัตินั่นน่ะ วางไว้บนหิ้งก่อน เราไม่ได้ดูถูกดูแคลนหรืออะไร แล้วให้มาดูในจิตในใจของเราเอง นี่แหละ ดูจิตก็ดูตรงนี้เอง ธรรมะเกิดขึ้นตรงนี้ ไม่ได้ไปเกิดขึ้นในตำรา หายสงสัยไหม

คุณหมอ : หายสงสัยครับ กำหนดได้หมดเลย

คุณลุง : ถูกต้อง อย่าไปเอารายละเอียดตรงนั้นก่อนตรงนี้ก่อนอย่างนั้นน่ะ ความจำ เหมือนเราไปดูหนังภาพยนตร์ที่เค้าถ่ายทำไว้นานแล้ว หรือเหมือนหนังที่เขาเล่าเราให้เราฟัง ไม่ได้ดูเอง นาย ก. ไปดูหนังมา แล้วมาเล่าให้เราฟังว่า หนังเรื่องนั้นเป็นอย่างนี้อย่างนี้ ในพระไตรปิฎกก็เหมือนกัน แต่หนังที่เราดูเอง ก็เหมือน

คุณหมอพิจารณาเอง ตรงนั้นน่ะเรียกว่าปัจจุบันธรรม คุณหมอไปดูหนังด้วยตัวเอง ปัญญาจะเกิดขึ้น ก็เพราะหนังที่เราดูด้วยตัวเองนี่แหละ ไม่ใช่หนังของคนอื่นมาเล่าให้เราฟัง เอาใจเราเป็นหลัก อันนี้คือปัจจุบันธรรม



กิเลสเกิดขึ้นตรงนี้ เราโกรธตรงนี้ เราพิจารณาตรงนี้ ความโกรธมันทำให้เราสุขหรือทำให้เราทุกข์ โกรธแล้วมันเกิดประโยชน์อะไร เขาด่าเมื่อวานซืน แต่เราเอามาคิดตรงนี้ เวลานี้เขาไปหัวเราะอยู่ตรงนู้นน่ะ แต่เราเอามานั่งเผาตัวเองอยู่ตรงนี้ ถามว่ามันเหมาะหรือไม่ มันดีหรือไม่ ความโกรธอันนี้มันเผาใครกันแน่ มันเผาเราหรือว่ามันเผาผู้พูดที่เขาด่าเรานั่นน่ะ แล้วมันไม่จบแค่นั้นนะ คิดขึ้นมาเมื่อไรมันก็เผาเราเมื่อนั้น อาฆาตเมื่อนั้น ดีไม่ดี ไปฆ่าไปแกง ในขณะที่เขากำลังหัวเราะอยู่ เราก็เข้าไปติดคุกติดตารางอีก มันมีแต่โทษ ความโกรธ มันไม่เห็นมีประโยชน์อะไรเลย มันก็เป็นอย่างงี้ **เพราะฉะนั้นต้องละความโกรธ ณ ขณะปัจจุบันธรรมที่มันเกิดขึ้น** ความโลภก็เช่นเดียวกัน มีเท่านั้น

ก็ไม่พอ มีเท่านี้ก็ไม่พอ เราจะยกประเทศไทยเป็นของเราคนเดียว ยกโลกทั้งโลกเป็นของเราคนเดียว กิเลสเป็นอย่างนั้น ความหลงก็ที่ว่า โน่นก็เรา นี่ก็เรา ลูกของเรา เมียของเรา สมบัติของเรา ในที่สุดแม้แต่สมบัติคนอื่นก็อยากจะเอามาเป็นของเราอีกนั่นแหละ ก็เพราะมันมีเราตัวเดียว เราดี เราเด่น เราสูงกว่าท่าน เราเหนือท่าน เราเสมอท่าน ว่าไปอย่างนั้นอีก ก็เพราะเราตัวเดียว **ถ้าเผื่อว่าพิจารณาไปถึงขั้นสุดท้ายจริงๆ คือไม่มีเราซะเลยนี่** รูปก็เป็นรูป เวทนาก็เป็นเวทนา สัญญาก็คือสัญญา สังขารก็คือสังขาร วิญญาณก็คือวิญญาณ **เหล่านี้สักแต่ว่าทั้งสิ้น ส่วนจิตก็คือจิต จบ มันไม่มีเรา**

เมื่อกี้คุณหมอถามดี ถามว่าจิตนี่มันเป็นยังไงนะ ผมก็บอกว่า **จิตคือชีวิต** คือมันเป็นตัวเป็นน่ะ **จิตนี้เป็นตัวเป็นตัวเดียวนอกนั้นเป็นของตายทั้งหมด** สมมติทั้งหลายนี่เป็นของตายหมดเลย มีจิตเท่านั้นที่เป็นของเป็นน่ะ แต่ของเป็นนั้น ถ้ามันเป็นของเป็นเฉยๆ มันก็ไม่มีอะไร แต่ถ้ามันเป็นแล้วมีคนมาควบคุมน่ะ มันก็เป็นไปตามกำหนดของผู้ควบคุม ไม่ใช่ว่าเป็นตัวเป็นอย่างเดียว อย่างคนบ้าที่คุณหมอถาม คนบ้านี้ก็มีรู้อยู่แต่รู้อันนั้นเต็มไปด้วยอวิชชา มันก็เลยเละเทะไป

อย่างนั้น รู้เฉยๆ มันก็จบ เป็นพระอรหันต์ไปได้โดยที่ไม่ต้องไปทำอะไรเลย เพราะจิตเป็นเช่นนั้นแต่ไหนแต่ไรมา

คุณหมอ : เวลาเรากำหนดกายเป็นศพ จิตมันเด่น แล้วผมควรจะทำอย่างไรต่อครับ

คุณลุง : พอจิตเด่นอย่างนั้น ก็ถอนจิตขึ้นมา หมายถึงว่าความจริงเราต้องการให้จิตเด่นก่อน เพื่อเอาสติให้มันเป็นอัตโนมัติ ถ้าหากว่าเราไม่ได้ตรงนั้นมา เวลาพิจารณามันจะตกเพราะเราจะไม่อยู่กับจิตแล้ว **การพิจารณาทุกครั้งต้องมีสติทุกครั้ง สติก็หมายถึงว่าอยู่กับรู้ได้ตลอด หรือมีจิตเด่นอยู่ตลอดอย่างนั้นน่ะ มันถึงจะพิจารณาแล้วเกิดผล เมื่อเราพิจารณาโดยปราศจากสติหรือความเด่นของจิตนี่ มันเหมือนไม่มีภาชนะที่ไปรองรับผลไม้ที่เราเก็บมาจากป่า** การที่เราเข้าไปป่าแล้วเราไปเก็บผลไม้มา เราจำเป็นต้องมีภาชนะเช่น กระเช้า เข่ง อะไรก็ว่าไป เสร็จแล้วเราก็จะเอาผลที่เราผลิตได้เก็บได้นั้น มาใส่เข่งขนเอากลับบ้าน แต่ถ้าเผื่อเราขาดกระเช้าขาดเข่ง เราก็ไม่รู้จะเก็บผลมากมายเหล่านั้นกลับมาบ้านได้อย่างไร

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรม สติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด คำว่า สติ ก็คือรู้เด่น ที่คุณหมอว่านั่นแหละ ตัวเดียวกัน **คือมันไม่ลืมรู้ ไม่ลืมจิต** จิตมันเด่นอยู่ตลอด ทีนี้ถ้าหากว่าสติตัวนี้มันไม่เป็นอัตโนมัติหรือไม่เป็นมหาสติอย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านสอน เวลาเราคิดพิจารณา มันจะตกไป แล้วลืมจิต ลืมผู้เด่น กลายเป็นสัญญาไปหมด กลายเป็นลมๆ แล้งๆ ไปหมดเลย รู้ก็รู้แบบนกแก้วนกขุนทอง พูดไปอย่างนั้นแหละ แก้วจ๋าแก้วจ๋า ก็พูดแค่นั้น แต่ไม่รู้ความหมายว่าแก้วจ๋ามันคืออะไร แต่ในขณะเดียวกัน **ถ้าหากว่าเรามีสติ คุมอยู่กับจิตเพราะจิตเป็นผู้รู้ ผู้เข้าใจ เป็นภาชนะรองรับธรรมทั้งหลาย ที่จะเกิดขึ้นโดยการพิจารณาของเรา มันก็เป็นผลอันแท้จริงขึ้นมา** มันก็แตกต่างกันแค่นี้แหละ

เพราะฉะนั้น ให้ทำสมาธิก่อนก็เพื่อเป็นมหาสติขึ้นมาก่อน ก็คือรู้เด่นอย่างที่คุณหมอว่า อันนี้ก็ถอนขึ้นมา**พิจารณากายให้มันชัด เมื่อเข้าใจชัดมันจะปล่อยวางกายไปเองโดยอัตโนมัติ เราไม่ต้องไปปล่อยเลย เมื่อเข้าใจเรื่องกายชัดเจนมันจะไม่พิจารณากายอีกแล้ว เหมือนเรากินข้าวอิ่มแล้วเราไม่กินซ้ำอีก** แล้วก็มาพิจารณาเวทนาบ้าง สมัยก่อนที่

ผมปฏิบัติ ผมก็งงตรงเวทนานี้ เอ๊..ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าความเจ็บมันไม่ใช่เรา มันไม่ใช่เรายังไงนะ เจ็บขึ้นมาทีไรมันเป็นเราทุกที ผมติดตรงนี้อยู่นาน พิจารณาเป็นปีๆ ในที่สุดตอนนั้น ประมาณสัก ๑๐ โมงเช้า ผมอยู่ที่ร้านนี่แหละ อยู่คนเดียวเสียด้วยแล้วก็ไม่ค่อยมีคน ความจริงช่วงนั้นขายของดีนะ แต่ช่วงนั้นนั้นบังเอิญไม่มีคน ปกติจะมีเด็กช่วยขายของเพราะผมขายของอยู่ มาพิจารณาเรื่องของเวทนานี่แหละ ตอนนั้นประมาณปี ๒๕๓๖-๒๕๓๗ นี่แหละครับ ในขณะที่พิจารณาเวทนานั้น มันเกิดความเข้าใจว่าเวทนานี้ไม่ใช่เรื่องของจิตเลย เป็นคนละส่วนกันโดยตรง เมื่อเข้าใจเช่นนั้น เวทนานี้มันลอยออกจากความรู้สึกเลยนะ มันคนละอันกันเหมือนเราเอามีดตัดอะไรสักอย่าง ขาด ๒ ท่อนไปเลย ปลิวหวือลอยออกไปจากใจเลย มันคล้ายๆ นิมิต ทำให้เราเห็นชัดๆ เลยว่า โอ๋ย มันเป็นคนละอัน จากนั้นมามันสบายน่ะครับคุณหมอ แต่อย่าให้ผมบอกเลยว่ามันสบายอย่างไร ขอให้คุณหมอปฏิบัติไป เดี๋ยวจะรู้เองเห็นเองตามนี้แหละ ตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไม่มีผิดเพี้ยนเลย แต่ทีนี้จะบอกว่า ถ้าเป็นอย่างนั้นจริงลองเอาไม้มาตีหัวดูซิมันจะร้องโอยไหม ไม่ใช่อย่างนั้นนะครับ เวทนาไม่อยากมีใครเห็นหรอก เพราะมันเป็นสิ่งที่

ไม่น่ามองไม่น่าดู เป็นสิ่งที่ไม่น่ารัก ทั้งๆ ที่จิตไม่ได้เกี่ยวข้องด้วยเลย **จิตเพียงรู้เฉยๆ เวทนาเป็นเพียงความจริงอันหนึ่งเท่านั้น ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ที่ท่านเรียกว่า ไตรลักษณ์** นั่นแหละ ใจมันยอมรับว่าสิ่งนี้มันคนละอันกับจิต คนละอันกับรู้ คนละอันกับกาย เพราะคนตายไม่เห็นมีความเจ็บเลย เช่นเอาไฟไปเผามันไม่เห็นมีความเจ็บเลย ก็เพราะอะไร ก็เพราะมันไม่มีความรู้สึก เราก็แยกออกไปได้อีก ความรู้สึกไม่มี สิ่งที่มันจะรู้ร้อนไม่มี สิ่งที่มันจะรู้หนาวไม่มีสิ่งที่มันจะรู้หิวไม่มี ก็หมายถึงรู้ที่เรามีอยู่ทุกคนนี่แหละ

สัตว์โลกทั้งหลายมันก็มีรู้ตัวนี้แหละ อย่างไส้เดือนมันก็มีรู้ตัวนี้ เขาเรียกจิตไง แต่ไส้เดือนมันรู้แล้วไม่มีปัญญา เช่น มันตากแดดอยู่กลางแจ้ง มันก็คลานไปด้วยความร้อน คลานไปแต่ไม่รู้ว่าคลานไปไหน พอคลานไปคลานยังไงก็ไม่พ้นแดดสักที เพราะความไม่รู้เรื่อง ไม่มีปัญญาไง จริงๆ แล้ว**ปัญญามันก็ไม่ใช่จิตอีก** มันก็เป็นอีกอันหนึ่งที่จิตยืมมาใช้เฉยๆ ก็รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั่นแหละก็ว่าไป **ปัญญาก็คือความคิดที่ยืมมาใช้แยกแยะ พิจารณาเพื่อให้เห็นความจริง คือทุกอย่างไม่ใช่เรื่องของจิต**

ขันธ์ ๕ นี้แม้เราตาย มันก็มีอยู่ให้คนอื่นได้รู้ได้เห็นนะ เพราะจิตเป็นผู้ยืมสิ่งเหล่านี้มาใช้ ถึงเวลาก็วางไป เมื่อวางแล้วมันไม่ได้หายไปไหน มันก็อยู่ตามเดิมเหมือนอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ใครเอาไปใช้ก็ได้ **เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นของกลาง เป็นของสาธารณะ เป็นสมมติ** เป็นส่วนหนึ่งต่างหากออกไป แต่ด้วยความไม่รู้ของเราก็เหมาว่าเป็นตัวเราเป็นเรา ขันธ์ ๕ ทั้งหมดมาเป็นเราเป็นหนึ่งเดียวอย่างนี้ ความอยาก ความหิว ความอิ่ม รสชาติที่กินเข้าไป เราก็ว่าเราได้กินทั้งนั้น จริงๆ น่ะเปล่า เราไม่ได้กินเลย ได้สัมผัสเฉยๆ เหมือนกระจก สัมผัส รสหวาน รสเปรี้ยว รสมัน รสเค็มแค่รู้เฉยๆ อวิชชามันก็บอกว่าเรานั่นแหละได้รสหวาน รสเปรี้ยว รสมัน รสเค็ม กินได้อิ่ม **จริงๆ แล้วอิ่มมันก็เป็นอาการหลอกตัวหนึ่ง หิวก็เป็นอาการหลอกตัวหนึ่ง เป็นเวทนาความสุขความทุกข์ เป็นเวทนาที่เราต้องทำความเข้าใจทั้งนั้นเลย**

เมื่อเข้าใจก็หมดปัญหา เข้าใจแล้วไม่มีอะไรวุ่นกับอะไรเลย แต่จริงอยู่เราก็ต้องกินไปตามธรรมชาติที่เราเกิดมาแล้วรับผิดชอบกายนี้ เกิดมาแล้วจะเอาไปทิ้งที่ไหน ก็ต้องรับผิดชอบตามกรรมที่สร้างไว้

สร้างกรรมมาอย่างนี้ต้องใช้กรรมให้หมดก่อน เกิดมาหิว หิวก็ต้องกิน เจ็บก็ต้องรักษากันไปตามธรรมชาติ อย่างนั้นละครับคุณหมอ เมื่อกี้คุยถึงทำสมาธิ คุณหมอก็อยู่กับตัวที่มันเบาที่สุดนั่นแหละ

คุณหมอ : ราคะเป็นเวทนาไหม

คุณลุง : เป็นเวทนาตัวหนึ่ง **ราคะก็เวทนา**

คุณหมอ : คือจิตยังสำคัญว่า เวทนาตัวนี้ เป็นตัวเอง

คุณลุง : ใช่ แต่ว่าได้เสพ สุขตัวนั้นเราชอบเหลือเกิน ก็นึกว่าเราได้เสพ **จริงๆ แล้วมันเป็นเพียงจิตได้เห็นอาการเหล่านั้นเท่านั้นเอง เห็นว่าเราสุขในขณะที่เราสุดยอดขึ้นมา เสียวขึ้นมา ถือว่าเป็นเรา เราเสียวว่างั้น จริงๆ แล้วมันก็ปรากฏมาให้เห็นเหมือนกับเราเห็นสายลมแสงแดดอย่างนั้น**ล่ะครับคุณหมอ แค่เห็นเท่านั้น ความเจ็บก็เหมือนกัน เห็นว่ามันเจ็บอย่างนี้ จริงๆ แล้วความเจ็บมันไม่ใช่ความเจ็บ คุณหมอลองพิจารณาให้ดี อันนี้เล่าเกินมาหน่อยนึง ความเจ็บเราพิจารณาดูว่า อย่างที่หลวงพ่อท่านบอก ก็ขามันไม่ได้เจ็บ กระดูกก็ไม่ได้เจ็บ เนื้อก็ไม่ได้เจ็บ หนังก็ไม่ได้เจ็บแล้วอะไรมันเจ็บ ก็คนตายไม่เห็นเจ็บ

ถ้าเอาจิตออกไปแล้ว หนังล้วนๆ ก็ไม่เจ็บ กระดูกล้วนๆ ก็ไม่เจ็บ เอ็นล้วนๆ ก็ไม่เจ็บ เลือดเนื้อตรงไหนไม่มีเจ็บเลย เอ้าแล้วถามว่าอะไรมันเจ็บ ก็เวทนามันเจ็บละมั้ง เวทนามันไม่มีชีวิตมันเป็นของตายอยู่แล้ว มันไปเจ็บตรงไหน แล้วอะไรเจ็บล่ะทีนี้ ไล่เข้ามา ไล่ไปถึงใจ ใจเจ็บหรือไง เอ๊ะใจมันก็ไม่ได้เจ็บ ใจมันเจ็บได้ที่ไหน ก็แค่รู้ **เมื่อใจเจ็บไม่ได้ รู้เฉยๆ คือเห็นเฉยๆ** ใจเราก็เหมือนสายตาน่ะครับ ตาก็แค่เห็นแค่ดู สีเขียวสีแดง สีเขียวเป็นอย่างนี้ สีแดงเป็นอย่างนี้ สีเขียวสีแดงมันไม่ใช่ตานี่ เวทนาก็หมือนกันกับสีแดง เอาอย่างนี้ดีกว่า หากว่า ใจเปรียบเหมือนสายตา ดวงอาทิตย์เปรียบเหมือนเวทนา ลองให้สายตาเราไปสัมผัสดวงอาทิตย์ดูซิ มองไม่ได้ เพราะเป็นเวทนาตัวหนึ่งเหมือนกัน แต่ดวงอาทิตย์เขาไม่มีความรู้สึกว่าเขาสว่างเกินไป สายตาก็ไม่ได้บอกว่าเขาสว่าง คือ**จริงๆแล้วมันไม่มีอะไรเป็นอะไร เจ็บหรือเวทนาตัวนี้เป็นสัญญาเก่าของเรา ที่ไปบอกว่าตัวนี้มันเจ็บ จำได้หมายรู้กันไปอย่างงั้นว่ามันเจ็บ** เราไปติดบัญญัติเฉยๆ ว่านี่เรียกว่า เจ็บ ความเจ็บจริงๆ แล้วมันเป็นนามธรรมอันหนึ่ง มันไม่เกี่ยวข้องกับจิต ไม่เกี่ยวข้องกับเราไม่เกี่ยวข้องกับรู้เลย เวทนาเป็นอันหนึ่ง เป็นสิ่งหนึ่งที่ไม่มีเจ้าของ **ตัวเวทนาเองเค้าก็ไม่รู้ว่าเค้าเจ็บ**

จิตเองก็ไม่มีฐานะที่จะไปว่าว่าเขาเจ็บ ถ้ามันไม่มีความคิด แต่นี่จิตเล่นเอาความคิดมาบอกว่ามันเจ็บ มันผสมผสานกันเหมือน ข้าวเหนียวน้ำกะทิยังงั้นน่ะ ความหวาน ความมัน ความเค็มมาประกอบกันเป็นข้าวเหนียวน้ำกะทิไป ความอร่อยจริงๆ แล้วไม่ได้บอกว่าอร่อยเลย คือ**จิตเท่านั้นที่ไปสำคัญมั่นหมายอะไรต่างๆ นาๆ** ส่วนความเจ็บเหมือนกันน่ะ หันมาพูดถึงความเจ็บอีกทีหนึ่ง ถ้าไม่มีความคิดมาบอกว่าเจ็บแล้วมันจะเจ็บไหมล่ะหรือว่าไม่มีอะไรเจ็บ จิตก็เจ็บไม่ได้ แค่รู้ ถ้าความเจ็บนั้นมีอยู่แต่เราไม่เรียกว่าเจ็บแล้วทีนี้เราอยากจะเปลี่ยนคำพูดแล้ว เปลี่ยนเป็นอะไรดีล่ะ ให้มันสวยๆหน่อย จั๊กจี้ได้ไหมหมอ ความเจ็บอันนี้ถ้าเปลี่ยนเป็นจั๊กจี้มันก็คงได้ แต่เราไปติดตรงคำว่าเจ็บนี่แหละ กลัวจริงๆเลย

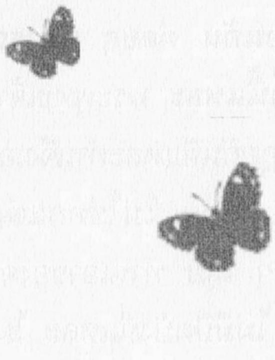
อย่างเวลาเสพกามไม่เห็นบอกว่าเจ็บเลย มาเรียกซะใหม่ว่ามันเสียวน่ะ เอ้อ จริงๆ แล้วมันเป็นเวทนาตัวหนึ่งเหมือนกัน อาการเหมือนกันเลย **เจ็บกับความเสียว อันเดียวกันเลยแต่ว่าหน้าตามันผิดกันเหมือนกับคนสองคน** แต่เรากลัวความเจ็บมากกว่า แปลกไหมฮะ เนี่ยมันเป็นวิทยาศาสตร์จริงๆ เลยนะ มันเป็นวิทยาศาสตร์จริงๆ เลย **สุขเวทนา ทุกขเวทนามันเป็น**

เวทนาเดียวกัน แต่ว่ามันเป็น ๒ คน มันเป็น ๒ อย่าง มันเป็น ๒ ตัว มันเป็น ๒ ลักษณะว่างั้นเถอะ ลักษณะหนึ่งเราชอบ อีกลักษณะหนึ่งเราไม่ชอบ มันก็เป็นเพียงชอบกับไม่ชอบเท่านั้นเอง คุยธรรมะแล้วมันนะคุณหมอคุยแล้วมัน

คุณหมอ : แต่ว่าประเด็นนี้ผมต้องไปพิจารณาอีกหลายรอบเพราะว่าผมยังแยกไม่ได้

คุณลุง : ใช่ ใช่ มันไม่รู้ทีเดียว เพราะว่า**จิตของเราเคยโดนปิดบังมาไม่มีประมาณเลย** ดำมืดมาตลอด อยู่ๆ เรา**จะให้มันสว่างวับขึ้นมาเลยมันก็เป็นของยากเหมือนกัน ค่อยๆ พิจารณาไป ตามความเป็นจริงอย่างนี้แหละ** พระพุทธเจ้าท่านเห็นแบบนี้ เห็นอย่างที่เราคุยกันนี่แหละท่านจึงเอามาสอน และเอาของจริงๆ มาสอนด้วย ไม่ใช่ตกแต่งขึ้นมาหลอกลวงชาวโลกเปล่าๆ เลย ท่านเอาของจริงที่อยู่ท่ามกลางแสงแดดจ้าๆ ไม่มีปิดบังนี่แหละ ไม่ได้แต่งเป็นละครเป็นหนังมาสอน แต่งนิยายขึ้นมาหลอกกันเฉยๆ ก็ไม่ใช่ เอาความจริงที่เรียกว่าสัจธรรมมาพูดมาสอน เป็นสัจธรรมเป็นความจริง เพราะฉะนั้นความจริงอันนี้ใครก็เห็นได้ถ้ามีดวงตาที่มันสว่าง มีวิชชาที่มันฉลาด ไม่ใช่มีแต่

อวิชชาที่มันไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร ปกปิดตัวเองมาตลอด จริงๆ แล้วเป็นเรื่องที่เปิดเผย เป็นสิ่งที่เปิดเผยอยู่กลางแจ้งเลย โอ้โห มองดูแล้วก็เห็นว่าเราโดนหลอกมาไม่รู้กี่กัปป์กี่กัลป์ ไม่มีประมาณ คุยแล้วสนุกดี คุยแล้วสนุก คนพิการก็สามารถปฏิบัติได้ อย่าไปคิดว่าต้องเป็นพระสงฆ์องค์เจ้า ต้องเป็นนักบวชเท่านั้น จริงๆ แล้ว ฆราวาสมีครอบครัวก็สามารถปฏิบัติจนถึงมรรคถึงผลได้เหมือนกัน





บทสรุป

มนุษย์เรียกตัวเองว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ เราลองพิจารณาดูว่ามันประเสริฐตรงไหน เพราะเราก็เป็นสัตว์โลกชนิดหนึ่งที่ต้องกินต้องนอน ขับถ่าย หาที่อยู่อาศัย และการผสมพันธุ์ เป็นต้น เมื่อพิจารณาดูดังนี้ ก็ไม่เห็นว่ามันจะแตกต่างกับสัตว์โลกทั่วไปตรงไหน เมื่อเรามาพิจารณาดูแล้วคำว่า **สัตว์ประเสริฐนี้ ก็คือ เราสามารถเลือกทางเดินของเราได้ ว่าเราจะเดินไปในทางชั่วหรือทางดี เราจะไปนรกหรือไปสวรรค์ หรือจะเดินไปสู่นิพพาน เราสามารถสร้างทาน ศีล ภาวนา และเรายังสามารถมีสติสัมปชัญญะในการกำกับตน ตรงนี้เองที่เราเรียกมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ** ธรรมดาแล้วสัตว์โลกทั่วไปล้วนเห็นแก่ได้ เห็นแก่ตัว เอารัดเอาเปรียบผู้ที่แข็งแกร่งกว่าข่มเหงรังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า เอารัดเอาเปรียบกันทุกรูปแบบ

มนุษย์เราจึงมีศาสนาเข้ามาเป็นเครื่องกางกั้นความชั่วทั้งหลาย ให้เหลือแต่ความดี ซึ่งจะทำให้มนุษย์ได้ละชั่วและทำดีเพื่อหลีกหนีความทุกข์และสร้างความสุขให้เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ ดังนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้พยายามแนะนำสั่งสอนให้พุทธบริษัททั้งหลายให้ทำดีทุกวิถีทาง เช่น การทำทาน รักษาศีล เป็นต้น

การทำทานนั้นก็เพื่อให้เราละการเห็นแก่ได้เห็นแก่ตัว ไม่เอารัดเอาเปรียบ การที่เราเป็นผู้ให้อยู่บ่อยๆ ทำให้เราละความตระหนี่ถี่เหนียว การเห็นแก่ได้และเห็นแก่ตัวได้ จิตที่มีแต่ให้นั้นเป็นจิตที่มีความเมตตาสงสาร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีการเห็นอกเห็นใจกัน ตรงข้ามกับจิตที่มีความต้องการอยู่ตลอด เห็นของคนอื่นก็อยากได้มาเป็นของเรา เพราะจิตนี้มีความโลภอยู่ จึงเป็นจิตที่มืดมน เป็นจิตที่เห็นแก่ตัว เป็นจิตที่มักมาก เช่น เห็นสัตว์ก็อยากเอาชีวิตเขามาเพื่อกินเนื้อ โดยที่ไม่ได้เห็นแก่ชีวิต ความเจ็บปวดหรือความทุกข์ทรมานของเขา **จิตที่คิดเผื่อแผ่นั้นย่อมเป็นจิตที่มีแต่ความสุขอิ่มเอิบ ปลื้มปิติ** เช่น การทำบุญตักบาตร การช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก เป็นต้น ตรงข้ามจิตที่มีแต่จะเอานั้นเป็นจิตที่ทุรนทุรายมีความทุกข์และเป็นจิตที่ขาดเมตตาธรรม พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงให้เรา**ทำทานเพื่อความสุขในปัจจุบันและอนาคต**

การรักษาศีลเป็นบุญเป็นกุศลมากกว่าทาน เป็นจิตที่มีพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นจิตของ

พรหมอันประเสริฐ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า **ศีลจะนำเราไปสวรรค์และนิพพานในที่สุด ศีล ๕ เป็นพื้นฐานแห่งศีล** มนุษย์เราเมื่อขาดจากศีล ๕ แล้ว ตายไปจะไม่มีโอกาสขึ้นมาเป็นมนุษย์อีก หมายความว่า ย่อมดิ่งลงสู่อบาย คือ ความไม่สบายอย่างแน่นอน โดยเฉพาะอบายภูมิ ๔ คือ เปรต อสูรกาย สัตว์เดรัจฉาน และสัตว์นรก ฉะนั้นเราจึงจำเป็นต้องมีศีล ๕ เป็นอย่างน้อยเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความทุกข์ทั้งปัจจุบันและในภายภาคหน้า

ทุกคนรังเกียจความทุกข์รักความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่ปรากฏว่าทุกคนก็ได้สร้างแต่ความทุกข์ คือ บาป รักความสุขแต่ไม่เคยสร้างบุญ สร้างกุศลเอาไว้เลย ไม่เคยรักษาศีล ตรงนี้เองเราจำเป็นต้องมีศีล เพราะการกระทำสิ่งใดย่อมได้รับสิ่งนั้น เมื่อเราทำบาปแล้วเราจะปฏิเสธบาปหรือทุกข์นั้นไม่ได้ เช่นเดียวกับบุญ นับตั้งแต่การทำทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา เราก็ย่อมได้รับบุญหรือความสุขอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นเดียวกัน **ศีลเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องรักษาไว้นับตั้งแต่บัดนี้จนตลอดชีวิต**

บางครั้งเราอาจจะคิดว่า เราไม่สามารถที่จะรักษาศีล ๕ เอาไว้ได้ เพราะเรายังต้องทำมาหากินอยู่ ชาวไร่ชาวสวนชาวนาจะต้องพ่นยาฆ่าแมลง ขุดดิน ถางป่า แล้วเราจะรักษาศีลข้อนี้ได้อย่างไร **พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ประกาศธรรมไว้อย่างละเอียดแล้วว่าเจตนาเป็นสิ่งที่สำคัญ** เมื่อเรามีเจตนาตั้งจิตอธิษฐานหรือปฏิญาณเอาไว้อย่างแน่วแน่แล้วว่า เราจะรักษาศีล ๕ ไว้ตลอดชีวิต แต่บังเอิญ

เราไปขุดดินถูกไส้เดือนทำให้มันต้องตาย อันนี้ถือว่าเราไม่มีเจตนาที่จะทำลายชีวิตเขา จึงถือว่าไม่ผิดศีลข้อหนึ่ง การลักขโมยหากเราไม่เจตนาขโมยก็ถือว่าเราไม่ได้ทำผิดศีลอีกเช่นกัน ศีลข้อสามเราก็ควรอยู่ในขอบเขตของเรา ไม่ผิดฝั่งผิดฝา ล่วงล้ำลูกเมียของคนอื่นซึ่งต่างก็รักและหวงแหนเช่นเดียวกันกับเรา ส่วนศีลข้อสี่สมมติว่ามีคนมายืมเงินเรา ปรากฏว่าผู้ที่มายืมเรานั้น มายืมเงินเราบ่อยครั้ง แต่ว่าไม่เคยคืนเลยซักครั้ง วันนี้มาขอยืมอีก ภาษาพูดของคนเราที่ปฏิเสธจะไม่ให้ยืมเงิน ก็มักจะบอกว่า ฉันไม่มี อันนี้ไม่เข้าข่ายมุสา เพียงแต่เราสื่อสารกันให้รู้ว่าเราไม่ให้เท่านั้น ส่วนศีลข้อห้า สุราฯ ตามปกติ คนเรานั้นมัวเมาอยู่แล้วในทุกเรื่อง เพราะยังขาดสติสัมปชัญญะในการกระทำสิ่งต่างๆ เมื่อเราดื่มสุราเข้าไปอีกแน่นอนการมัวเมา การขาดสติสัมปชัญญะย่อมมีเพิ่มขึ้น ความมัวเมาลุ่มหลงย่อมเกิดขึ้น จึงไม่แตกต่างอะไรกับคนบ้า คนเสียสติไม่รู้ผิดรู้ถูก ขาดการยับยั้งชั่งใจ

การรักษาศีล ๕ ตลอดชีวิต เราอย่าไปกังวลถึงอนาคตว่าเราจะรักษาไม่ได้ กลัวจะเสียสัจจะ กลัวจะได้รับโทษ อันนี้เป็นเรื่องผิด **การรักษาศีลเรารักษาในปัจจุบันเท่านั้น** ส่วนอนาคตยังมาไม่ถึง เราต้องปล่อยวางไว้ก่อน อย่าไปคิดล่วงหน้าว่าทำไม่ได้จะเป็นการขัดขวางการสร้างคุณงามความดีของตน โดยหลงคำหลอกลวงของกิเลสที่คอยกระซิบบอกอยู่ตลอดเวลาว่าอย่าทำความดีอย่าสร้างกุศล เรารักษาไม่ได้หรอก มันยากเกินไป เป็นอุปสรรคในการรักษาศีล สมมติว่าเรารักษาศีล ๕ ไว้วันนี้ พรุ่งนี้เราตายนั่น

แสดงว่า เรารักษาศีลไว้ตลอดชีวิตแล้ว เช่น เรารักษาศีล ๕ ไว้ได้ ๓๐ วัน วันที่ ๓๑ เราตาย ถือว่าเราสามารถรักษาศีลไว้ได้ตลอดชีวิตแล้ว **ถ้าเรารักษาศีลได้ ๕ วันหรือหนึ่งเดือนแล้วขาดจากศีล เช่น เผลอตบยุงตาย เราสามารถตั้งปฏิญาณใหม่ได้เช่นเดียวกับการปลงอาบัติของพระ ขอเพียงแต่เราอย่าโกหกตัวเอง หลอกลวงตัวเองว่าจะรักษาศีลแต่กลับไม่มีเจตนาที่แท้จริงที่จะรักษาสัจจะที่ตั้งไว้ อันนั้นถือว่าผิด** แต่ถ้าเราตั้งปฏิญาณด้วยความจริงใจแล้ว ทุกครั้งที่ทำผิดพลาดจากศีล เราก็สามารถตั้งปฏิญาณใหม่ได้ ดังนั้นการรักษาศีล ๕ จึงไม่มีอุปสรรคใดๆ ทั้งสิ้น ให้ถือเอาปัจจุบันเป็นที่ตั้ง ส่วนอดีตที่ได้รักษาศีลไว้อย่างถูกต้องก็เป็นกุศลผลบุญของเราอยู่แล้ว จะน้อยหรือมากก็ดี



ส่วนการภาวนานั้น **การรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นสิ่งสำคัญที่สุด** ก็คือการมีสติสัมปชัญญะ คำว่าสติสัมปชัญญะนี้ ไม่ใช่สติของคนธรรมดาทั่วไป แต่เป็นสติของนักปฏิบัติโดยตรง **สติ คือ ตัวระลึก สัมปชัญญะ คือ การรู้ตัว** เราต้องมีสติให้มีการรู้ตัวอยู่ตลอด การรู้ตัวนี้ไม่จำเป็นที่จะต้องเอาความรู้สึกนี้ไปไว้ที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เพียงแต่ให้มีความรู้สึกตื่นขึ้นที่ใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น **การตื่นนี้ตื่นเพื่ออะไร ก็เพื่อคอยดูว่ามีสิ่งใดกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีสิ่งกระทบแล้ว เรามีความ**

รู้สึกอย่างไร มีความโลภ ความโกรธหรือไม่ มีอารมณ์ดีชั่วเช่นไร พิจารณาดูว่าอารมณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นคุณหรือเป็นโทษกับตนเองหรือไม่ ให้เราเห็นและพิจารณาใคร่ครวญเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง ยกเว้นหลับ นี่คือ ความเพียรที่เราต้องฝึกให้เป็นนิสัย มีความเพียรเป็นหลักให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็น ยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำสิ่งอื่นใดอยู่ในอิริยาบททั้ง ๔ นี่คือสติสัมปชัญญะ

สมถะกรรมฐานนั้นมีถึง ๔๐ ห้องด้วยกัน ทั้งนี้เพื่อให้จิตเกิดความสงบปราศจากสิ่งรบกวนทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นพุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือยุบหนอ พองหนอ หรือแม้แต่อานาปานสติ ทั้งนี้ก็เพื่อต้องการความสงบนั่นเอง **ความสงบเปรียบเหมือนน้ำที่ใส ทำให้เราสามารถมองเห็นกุ้ง หอย ปู ปลาใต้ผิวน้ำ ซึ่งเปรียบเหมือนกับสภาพจิตใจของตนได้อย่างถนัดชัดเจน ตรงข้ามถ้าจิตฟุ้งซ่านหรือไม่สงบก็เปรียบเหมือนน้ำขุ่น ย่อมมองไม่เห็นสภาวะของใจตนได้เลย** ฉะนั้นการภาวนาพุทโธ หรือ อานาปานสติ เราต้องการผลแห่งความสงบเท่านั้น สมถะกรรมฐานจึงเป็นแม่บทให้เกิดความสงบ ซึ่งความสงบนี้ จะทำให้จิตเกิดความว่าง ปราศจากสิ่งรบกวน สิ่งรบกวนในที่นี้ ก็คือ สิ่งที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความว่างกับความสงบแตกต่างกันตรงที่ ความสงบต้องไม่มีความคิด ต้องไม่มีอารมณ์ ต้องมีการกำกับ กำหนดให้มีแต่ความสงบเพียงอย่างเดียวเท่านั้น จึงเรียกว่าความสงบ ส่วนความ

ว่าง แม้ว่าจะมีความคิดหรือมีอารมณ์เกิดขึ้นบ้าง แต่เมื่อย้อนดูจิตก็ยังว่างๆ อยู่ โดยไม่ต้องบังคับแต่อย่างใด **จิตที่ว่างจะเบากว่าจิตที่เป็นสมาธิเพราะไม่ต้องกำหนดหรือบังคับ ฉะนั้น จิตที่ว่างจึงเป็นจิตที่พร้อมจะเดินด้านปัญญาต่อไป เพราะสามารถใช้สังขารความคิดมาพิจารณาธรรมตามความจริงได้ ทั้งๆ ที่จิตยังว่างอยู่**

ผลของความว่างจะนำไปสู่ธาตุรู้หรือจิต เพราะ**ความว่างเป็นสิ่งที่ไม่รู้ แต่สิ่งที่รู้ว่าว่างนั้นคือ ธาตุรู้หรือจิต**นั่นเอง พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสว่า ต่อให้เราทำบุญจนน้ำข้าวเท่าน้ำทะเลก็ยังไม่สามารถเข้ามาสู่แก่นพระพุทธศาสนาคือธาตุรู้ได้ การรักษาศีล แม้จะรักษาศีลมาเป็นร้อยเป็นพันกัปป์ก็ยังเข้าไม่ถึงแก่นพระพุทธศาสนา การภาวนาด้วยการใช้คำบริกรรมเพียงอย่างเดียวจะเนิ่นนานขนาดไหนก็ยังไม่พบแก่นพระพุทธศานาอยู่นั่นเอง นอกเสียจากว่าเรามาทำ**ความรู้ตัวทั่วพร้อมหรือมีสติสัมปชัญญะเข้ามาสู่วิปัสสนากรรมฐาน คือ การพิจารณากายที่ยาววาหนาคืบนี้ ไล่ตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นธาตุรู้หรือไม่ เพราะธาตุรู้เป็นแก่นพระพุทธศาสนา** เราลองพิจารณาดูว่าร่างกายของเรานี้ เมื่อตายลง มีคนเอาไปเผา เพราะอะไรเราจึงไม่มีความรู้สึกร้อน ก็เพราะธาตุรู้หรือจิตนั้นได้ออกไปจากร่างกายนี้แล้ว เหมือนกับเราสลบไป เราจะไม่มีความรู้สึกอะไรเลย เช่นหมอวางยาสลบเพื่อผ่าตัด เป็นต้น **ธาตุรู้หรือจิตเป็นผู้ที่ไม่ตาย** เมื่อกายนี้ตายไปแต่ธาตุรู้หรือจิตนี้ยังอยู่ ยังไปหาภพน้อยใหญ่

อันมีวิบากกรรมหรือบุญกุศลเป็นเครื่องชี้นำว่าจะไปเกิดในภพ อบายภูมิ มนุษย์ หรือสวรรค์ **ถ้ายังจับธาตุรู้หรือแก่นของพระพุทธศาสนาไม่ได้ ก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดใน ๓ ภพ คือ นรก มนุษย์ สวรรค์ อีกไม่มีประมาณ**

การปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นสมถะกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อที่จะให้พบกับธาตุรู้นี่เอง ธาตุรู้นี้ไม่ใช่ความรู้ที่เราเรียนกันมาทางโลก เป็นธาตุเดียวเท่านั้นที่แทรกตัวอยู่ในธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่เกี่ยวกับตาเห็นรูป สิ่งที่ถูกตาเห็นทั้งหมดไม่ใช่ธาตุรู้ ไม่เกี่ยวกับหูได้ยินเสียง เสียงใดๆ ก็ไม่ใช่ธาตุรู้ ไม่เกี่ยวกับจมูกได้กลิ่น กลิ่นเหล่านั้นทั้งหมดก็ไม่ใช่ธาตุรู้ ไม่เกี่ยวกับลิ้นได้รับรสทั้งหลาย รสต่างๆ นั้นก็ไม่ใช่ธาตุรู้ ไม่เกี่ยวกับกายสัมผัส ไม่ว่าจะเป็นเย็น ร้อน อ่อน แข็งหรือสัมผัสใดๆ ไม่ใช่ธาตุรู้ทั้งหมด ไม่เกี่ยวกับอารมณ์ดี อารมณ์ร้ายที่สัมผัสทางใจ พอใจหรือไม่พอใจ อารมณ์ที่สัมผัสใจไม่ใช่ธาตุรู้ สิ่งเหล่านี้ไม่เกี่ยวกับธาตุรู้ทั้งสิ้น แต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมด **สิ่งทั้งหลายในทั่วสามแดนโลกธาตุนี้ไม่ใช่ธาตุรู้ มีจิตหรือใจเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้นที่เป็นธาตุรู้** ธาตุรู้นี้อยู่นอกเหตุเหนือผล ธาตุรู้นี้จะมีกายหรือไม่มีกาย เขาก็รู้อยู่อย่างนี้เป็นอสงไขยมานานแล้วนับไม่ถ้วน ธาตุรู้นี้ไม่เกี่ยวกับเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ถ้าหากว่าเราสามารถมาอยู่กับธาตุรู้นี้ได้เพียงช้างกระดิกหู งูแลบลิ้น ครูบาอาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า ผลบุญกุศลเท่ากับเราสร้างโบสถ์ได้ ๓

หลัง **ถ้าหากว่าเราอยู่กับผู้รู้ได้ ๑ นาที จะเป็นบุญกุศลอย่างมหาศาลของเรา** และแม้ว่าจะขาดไปเป็นวันเป็นเดือน แต่ ๑ นาทีนี้เป็น ๑ นาที ที่เราได้ฝากไว้กับจิตหรือธาตุรู้แล้ว จะไม่ลบเลือนไปได้ จะไม่มีใครมาปล้น มาจี้หรือทำลายทรัพย์ในตัวของเราไปได้

หากเราอยู่กับธาตุรู้นี้ได้สักหนึ่งในสี่ของวัน อันนั้นคือมหาบุญ เราก็จะได้เป็นบุคคลสี่เหล่า แปดจำพวก ซึ่งหมายถึงว่าภพชาติของเราน้อยลงมาก จนสามารถลงมาถึงสี่เหล่าดังกล่าวแล้ว เราก็จะ**เหลือภพชาติอยู่เพียงไม่เกิน ๗ ชาติ** สุคติจะเป็นของเราแน่นอน**นั่นหมายถึง พระโสดาบันนั่นเอง** สำคัญอยู่ที่ว่าเราสามารถเข้าใจสติสัมปชัญญะหรือการรู้ตัวทั่วพร้อมหรือธาตุรู้นี่หรือยัง ในบุคคลธรรมดาจะไม่รู้จักธาตุรู้อย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเรียนมากน้อยแค่ไหน ไม่ว่าจะเรียนทางโลกหรือเรียนทางธรรมจะไม่สามารถเข้าถึงธาตุรู้นี้ได้เลย ยกเว้นการปฏิบัติทางจิตหรือการทำความรู้ตัวทั่วพร้อมนี้เท่านั้น จะทำให้จิตเข้าถึงปฏิเวธได้

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าธาตุรู้นี้ไม่ตายและไม่เคยตายมาก่อน เราจึงควรสร้างความดี นับตั้งแต่ทาน ศีล ภาวนาใส่ไว้ในธาตุรู้หรือจิตดวงนี้ โดยการละความชั่วทั้งหลายให้หมดสิ้นไปจากธาตุรู้หรือจิต และมีสติอยู่กับธาตุรู้นี้ให้เป็น ๑ ส่วน ๒ ส่วน ๓ ส่วน ๔ ส่วนต่อไป พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า **ถ้าหากเรามีสติสัมปชัญญะ คือการรู้ตัวทั่วพร้อม หรืออยู่กับจิตหรือธาตุรู้ได้แล้วนั้น จะใช้เวลาปฏิบัติไม่เกิน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ก็จะสามารถ**

บรรลุมรรคผลนิพพานได้ แต่ถ้าเราปฏิบัติแล้วเข้าไม่ถึงธาตุรู้ เราก็จะต้องปฏิบัติไปไม่มีวันจบ

ปัญหาจึงอยู่ที่ว่าเราจะพบกับธาตุรู้ได้อย่างไรกัน จึงจำเป็นที่จะต้องมีครูบาอาจารย์คอยให้คำแนะนำ ปรึกษา ชี้แนะ และอบรมอยู่อย่างสม่ำเสมอ ถ้าหากเราไม่สามารถเข้าถึงธาตุรู้ได้จริงๆ แม้ว่าจะมีครูบาอาจารย์แนะนำแล้วก็ตาม เราจะต้องหวนกลับมาทำสมาธิอย่างเดิม สมาธิจึงเป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก เพราะ**สมาธิเป็นหินลับปัญญา** ทำให้เราเกิดมีปัญญา มีความแหลมคมในการพิจารณาหรือได้เห็นสิ่งที่ละเอียดลงไป คือ ธาตุรู้ หากเราอาศัยความเพียรก็คงไม่เกินความสามารถในการที่จะพบธาตุรู้ได้

จริงๆ แล้ว**ธาตุรู้นี้เราเห็นอยู่อย่างเต็มตา เพียงแต่จิตของเราส่งออกนอกโดยตลอดจึงไม่สามารถเห็นตนเองได้** เหมือนกับกระบอกไฟฉาย คือแสงสว่างนั้นจะไม่สามารถกลับมาส่องกระบอกไฟฉายได้ ทั้งที่กระบอกไฟฉายเป็นผู้ผลิตแสงสว่างด้วยตนเอง แต่มันไม่สามารถเห็นตัวเองได้ เหมือนกับเราเป็นจิตแต่ไม่เคยเห็นตัวจิตเลย ฉะนั้น **เราลองหันกลับมาหาตัวเอง ย้อนกลับเข้ามาดูตัวเองภายใน ถามว่าเราคืออะไร** ในเมื่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันไม่ใช่ธาตุรู้หรือไม่ใช่จิต แม้แต่ลมหายใจ สติปัญญา หรือพุทโธ ก็ไม่ใช่ธาตุรู้หรือจิต แล้วอะไรล่ะคือธาตุรู้หรือจิต ข้อนี้เป็นสิ่งท้าทายสติปัญญาอย่างยิ่ง **เราเกิดมาไม่มีประมาณแต่**

เราไม่เคยเห็นตัวเองเลย มัวแต่เข้าใจว่าตัวเอง คือ กาย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งนั่นผิดทั้งหมด **เราคือธาตุรู้หรือจิต** ต่างหาก ซึ่งก็คือความรู้สึกนั่นเอง พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่าให้ทวนกระแสเข้ามาสู่ภายใน เราจึงควรทวนกระแสเข้ามาภายในแล้วก็จะพบธาตุรู้หรือจิตได้ไม่ยาก

ธาตุรู้ ก็คือ ผู้หลับผู้ตื่นหรือตัวชีวิตหรือตัวเป็นโดยตรง ธาตุรู้ไม่มีตัวตน ไม่มีสีสัน ไม่มีนิมิตเครื่องหมายใดๆ ธาตุรู้เป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้เพราะไม่มีตัวตนแต่สามารถรู้สึกได้ ความแตกต่างระหว่างผู้ที่รู้จักธาตุรู้กับผู้ที่ไม่รู้จักธาตุรู้ ก็คือ ผู้ที่รู้จักธาตุรู้แล้วนั้นจะเป็นตัวของตัวเอง สามารถควบคุมตัวเองได้ เพราะมีการรู้ตัวโดยตลอด **ผู้ที่รู้จักธาตุรู้นั้นจะอยู่กับตัวเองเสมอ คือไม่ไหลไปตามความคิด** สมมติว่าเราอยู่จันทบุรี แล้วเราคิดไปที่ต่างจังหวัด กรุงเทพฯ หรือต่างประเทศ ธาตุรู้นี้จะอยู่กับตัวเอง ไม่ลืมตัวเอง เพราะธาตุรู้กับตัวเองคืออันเดียวกัน แต่ผู้ที่ไม่ได้อยู่กับธาตุรู้ เมื่อคิดไปต่างจังหวัด กรุงเทพฯ หรือต่างประเทศ ธาตุรู้ก็จะลืมตัวเองและตามความคิดนั้นไปทุกหนทุกแห่ง นั่นหมายความว่าจิตไม่เป็นปัจจุบันธรรม เป็นจิตที่ขาดจากสติสัมปชัญญะ เป็นผู้ที่ทำก่อนคิด จึงมักจะเป็นผู้ที่ผิดพลาดในการกระทำอยู่เสมอ แต่ผู้ที่อยู่กับธาตุรู้เป็นคนที่คิดแล้วค่อยพูดหรือทำ เรียกว่าเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ รักษาตนเองอยู่ นี่คือความแตกต่างระหว่างผู้ที่รู้จักธาตุรู้และไม่รู้จักธาตุรู้ ที่จริงแล้ว

ธาตุรู้นี้มีอยู่ในทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคนที่ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติธรรมก็ตาม มีตั้งแต่เกิดมาด้วยกันทุกคน แม้แต่สัตว์โลกทั่วไปก็มีธาตุรู้ เช่น มดแดง ปลวก ก็มีธาตุรู้ เพียงแต่สัตว์เหล่านี้ไม่รู้จัก แม้แต่มนุษย์ทั่วๆ ไปเองก็ยังไม่รู้จักธาตุรู้ที่ตนมีอยู่ ยกเว้นพระอริยะบุคคลเท่านั้น เราจึงควรมาศึกษาดูว่าธาตุรู้หรือจิตนี้ คืออะไร แต่ข้าพเจ้าขอยืนยันว่า **ทุกคนสามารถรู้จักธาตุรู้ได้ไม่ว่าจะเป็นหญิงชาย เด็ก ผู้ใหญ่ เจ้าฟ้า หรือยาจก คนไทยหรือคนต่างประเทศ แม้แต่คนพิการทางกาย ไม่เลือกชั้นวรรณะ** เมื่อเรามีความเพียรและหมั่นเข้าหาครูบาอาจารย์ ศึกษาหาความรู้ใส่ตนเอง อย่างไม่ลดละพร้อมด้วยการปฏิบัติ ทำสมาธิ สร้างบุญสร้างกุศล ข้าพเจ้าเชื่อว่าเราจะต้องพบ**ธาตุรู้**เข้าสักวันหนึ่ง เมื่อเราพบธาตุรู้แล้ว ก็ให้มีความเพียรอยู่กับธาตุรู้นี้ให้ต่อเนื่องดังที่ได้กล่าวข้างต้น เราจะสามารถอยู่กับธาตุรู้ได้นานขึ้นๆ จากหนึ่งนาที เป็นสองนาที สามนาทีไปเรื่อยๆ ไป จนได้ครบตลอด ๒๔ ชั่วโมง ยกเว้นเวลาหลับ ถึงแม้เวลาหลับบางครั้งก็ยังอยู่กับธาตุรู้ หมายความว่าอยู่กับธาตุรู้จนเป็นนิสัย หรือที่ครูบาอาจารย์ท่านเรียกว่า มีสติอัตโนมัติ ปัญญาก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเช่นเดียวกัน

ผู้ที่อยู่กับธาตุรู้ได้อย่างอัตโนมัตินั้น เรียกว่าเป็นมหาสติมหาปัญญา ผู้ที่อยู่กับธาตุรู้ได้อย่างอัตโนมัติจะทิ้งขันธ์ ๕ ได้ทั้งหมดแล้ว เหลือแต่ธาตุรู้ตัวเดียวเท่านั้น แต่ธาตุรู้นี้แหละ

คือตัวปัญหา เมื่อเราอยู่ตรงนี้ได้นานๆ เราจะรู้สึกว่ามันหนัก อยากจะปล่อยก็ปล่อยไม่ได้ จะแบกเอาไว้ก็รู้สึกว่ามันหนักเหลือเกิน จะเป็นการกลืนไม่เข้าคลายไม่ออก เนื่องจาก**ธาตุรู้นี้เป็นตัวอวิชชาโดยตรง** อวิชชาคืออะไร **อวิชชาก็คือเรา เราที่ไปจับธาตุรู้อยู่นั่นเอง** ให้พิจารณาธาตุรู้เข้าสู่วิปัสสนา คือ **พิจารณาดูว่าในธาตุรู้นั้นมีเราจริงมั้ย รู้นี้เค้ารู้เองของเค้า ทำไมเราถึงไปช่วยเค้ารู้ ทำไมถึงไปเหมารู้ว่าเป็นเรา** ทั้งๆ ที่มันก็เป็นสิ่งหนึ่งที่อยู่ในโลก มันเป็นสิ่งหนึ่งเท่านั้น ให้พยายามพิจารณาธาตุรู้นี้ ไม่ต้องไปนึกถึงสิ่งถูกรู้ ไม่ต้องไปนึกถึงสิ่งที่มากระทบ แต่ให้**หาตัวจริงของธาตุรู้ตัวนี้ว่า จริงๆ ยังมีเราไปยึดถือว่าธาตุรู้เป็นเราอยู่หรือไม่** อย่าไปเอาธาตุรู้เป็นเรา ทิ้งมันไป ที่เวลานี้เรารัก เราสงวนธาตุรู้ ก็เพราะว่าเราหลงคือไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง เราไม่มีสิทธิไปเป็นเจ้าของธาตุรู้ **ธาตุรู้เป็นสิ่งหนึ่งของโลก อย่างธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุทั้ง ๔ นี้ใครไปเป็นเจ้าของเค้า เค้าไม่มีเจ้าของ แล้วธาตุที่ ๕ ซึ่งก็คือธาตุรู้นี่ก็เหมือนกัน เค้าไม่มีเจ้าของ เราไปเป็นเจ้าของเค้าไม่ได้ เพราะธาตุรู้เป็นธรรมชาติตัวหนึ่ง ไม่มีเราเป็นเจ้าของ ไม่ใช่เรา** รู้ตัวนี้ไม่ใช่เรา เค้ารู้ของเค้าเอง ไม่มีเรา หาดูซิว่ามีเราที่ไหน คำว่า “เรา” สมมติขึ้นมาต่างหาก เหมือนกับดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงเอง ใครไปช่วยดวงอาทิตย์ส่องแสง ก็ไม่มี ธาตุรู้นี่ก็เหมือนกัน **ถ้าหมดเราตัวเดียวทุกสิ่งทุกอย่างก็คืนธรรมชาติไปหมด**

ถ้าสามารถปล่อยธาตุรู้นี้ได้ ไม่ต้องหมายรู้อีกต่อไป จิตก็จะเป็นอิสระจากอวิชชา เป็นสภาวะเดียวที่เป็นกลางๆ เป็นธรรมธาตุที่บริสุทธิ์ หมดคำพูด หมดความหมาย หมดคำบัญญัติ หมดปัญหา หมดภพชาติ หมดสุขทุกข์ หมดเกิดแก่เจ็บตาย หมดจากคำว่าเรา ไม่มีเราเป็นเจ้าของ ไม่กินเนื้อที่ เป็นปัจจุบันธรรมที่สมบูรณ์ที่สุด ขาดจากกิเลสตัณหาอุปาทานคือการยึดมั่นถือมั่นว่าธาตุรู้เป็นเรา ซึ่งเกิดมาจาก**อวิชชาหรือความไม่รู้ตามความเป็นจริง คือความไม่รู้รอบในกายและจิตของตน** เมื่อรู้รอบในเรื่องของกายและจิตแล้ว ก็จะเป็นวิชชา จิตขาดจากสมมติทั้งสามแดนโลกธาตุโดยสิ้นเชิง สิ่งที่เหลืออยู่นั้นเป็นธรรมธาตุอันบริสุทธิ์ที่ไม่เกิด ไม่ดับ เป็นนิพพานเที่ยงตลอดกาล หรือเป็นธรรมฝ่ายวิมุติ ที่อยู่นอกเหตุเหนือผลนั่นเอง เมื่อจิตเป็นธรรม ธรรมเป็นจิตแล้ว สมมติและขันธ์ทั้งหลายก็เป็นธรรมไปด้วย แต่เป็นธรรมฝ่ายสมมติ เกิดๆ ดับๆ คือเป็นไตรลักษณ์ ธรรมฝ่ายวิมุติไม่ขัดแย้งกับธรรมฝ่ายสมมติแต่อย่างใด เพราะเป็นคนละส่วนกัน ไม่เป็นโทษต่อกันอีกต่อไป ไม่ว่าดีหรือชั่ว สกปรกหรือสะอาด ได้หรือไม่ได้ ตัดปัญหาทั้งหมดทั้งปวง จึงหยุดและปล่อยคำว่าหยุดเสีย

"เราไม่เป็นเจ้าของเรา รู้ไม่เป็นเจ้าของรู้
จิตไม่เป็นเจ้าของจิต"

พอ

"

ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า
มันเหมือนกินข้าวอิ่มแล้ว
ไม่ถามใครว่าผมอิ่มหรือยัง?
นี่ไม่ถามเด็ดขาดเลย
เหมือนมรรคผลนิพพาน
พอเข้าถึงปุ๊บ ไม่ถาม ไม่สงสัย
ไม่มีอะไรที่จะเคลือบแคลงจิตเลย
ว่าเอ๊ะนี่ ผมถึงนิพพานไหมนี่
คือ จริงๆ แล้วมันไม่มีผมน่ะ
ถึงจิตก็คือถึง ถ้าเผื่อไม่มีเรา
ที่มันไม่ถึง ก็เพราะว่ามันมีเราเป็นเจ้าของจิต
เป็นเจ้าของนิพพานอยู่
พอไม่มีเรามันก็ไม่อยากนิพพานอีกนั่นแหละ
ไม่อยาก ไม่เป็น ไม่ไปอะไรทั้งนั้น
อยู่กับที่ แค่รู้เฉยๆ
ท่านถึงบอกว่า นิพพาน

"

ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่า
ถ้าพูดถึงพระอรหันต์นี่
ท่านไม่มีคำว่าต่ำกว่า ไม่มีคำว่าดีกว่า
ไม่มีคำว่าเสมอครูบาอาจารย์
คือไม่ด้อยกว่าครูบาอาจารย์
ไม่เหนือกว่าครูบาอาจารย์
แล้วก็ไม่ไปตีเสมอครูบาอาจารย์
เราฟังแล้วเราก็งงน่ะ เอ๊ะถ้าอย่างงั้นมันยังไงกัน
ไม่ต่ำกว่า ไม่เหนือกว่า และก็ไม่ดีกว่า
มันยังไงกัน มันงง พอปฏิบัติเข้าจริงๆ
เราก็สามารถเข้าไปถึงว่า
ก็มันไม่มีตัวตนจะไปวัด



"จิตที่ปราศจากเราเป็นเจ้าของนั้น อุปมาเหมือน ดวงจันทร์กับดวงดาว
ดวงจันทร์ไม่เคยบอกว่าตัวเองมีแสงสว่างมากกว่าดวงดาว
ดวงดาวก็ไม่เคยบอกว่าตัวเองมีแสงน้อยกว่าดวงจันทร์

แต่จิตที่มี "เรา" นี้แหละ

ที่ไปกล่าวว่าดวงจันทร์มีแสงสว่างกว่าดวงดาว
เห็นไหมว่าตัววุ่นก็คือ จิตที่มีกิเลสหรือความยึดมั่นถือมั่นของตัวจิตเอง
ไม่ใช่ดวงจันทร์หรือดวงดาว หมายความว่า มี "เรา"
เป็นบุคคลที่สามที่ไปวุ่นวายกับดวงจันทร์และดวงดาว
ทั้งที่ดวงจันทร์และดวงดาวนั้น ไม่ว่าจะมี "เรา" หรือไม่มี "เรา"
ก็ยังคงส่องแสงสว่างของตัวเอง และไม่เคยขัดแย้งกันเลยตั้งแต่ไหนแต่ไรมา
แต่เมื่อมี "เรา" เรื่องมันก็วุ่นไปโดยไม่มีประมาณ
หากว่าจิตหมดจากอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น และอวิชชาแล้ว
จิตจะไม่เป็นตัววุ่นอีกต่อไป รู้สักแต่ว่ารู้ เห็นสักแต่ว่าเห็น
ทุกสิ่งจึงเป็นโมฆะ ไม่มีอะไรเป็นอะไร
มีทุกอย่างแต่ไม่เป็นอะไรซักอย่าง ไม่มีปัญหาต่อกันเลย"